**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Рассмотрено на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

 тренерского совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п.

Протокол № \_\_\_\_ Плотниково»

от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

 \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

 .

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**по бильярду**

**(Возраст 8-18 лет)**

 Составитель:

 тренер-преподаватель

 Павлов Максим Сергеевич

 МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Срок реализации 5 лет

**п. Плотниково 2019 г**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Нормативная часть |  |
|  |  Основные задачи  | 5 |
|  |
|  | Учебный план | 12 |
|  | Методическая часть |  |
|  | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки в рамках Программы | 22 |
|  | Система контроля и зачетные требования | 24 |
|  | Перечень информационного обеспечения Программы | 34 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

# СОДЕРЖАНИЕ

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Билья́рд, ([фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *billard*, от [фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *bille* — *шар* или [фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *billette, billart* — *палка*) — собирательное название нескольких [настольных игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) с разными [правилами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0), а также специальный [стол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BB), на котором происходит [игра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0).

Характерной особенностью всех бильярдных игр является передвижение [шаров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%80_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B8%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%8C%29) с помощью [кия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%B9_%28%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D1%80%D0%B4%29).

 Говоря о происхождении бильярдной игры, невозможно точно установить время её появления. Известно лишь, что она, так же, как и шахматы, очень древнего происхождения, а родиной бильярда является Азия, по утверждению одних -[Индия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F), по мнению других -[Китай](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9). Однако в европейских странах ещё до их появления принципы современной бильярдной игры уже были заложены в некоторых играх.

 Бильярд – игра интеллектуалов, красивая игра, имеющая много разновидностей.

Имея свои древние корни возникновения, бильярд получил свое развитие во многих странах, в разных направлениях. Появляется английский «снукер», американский «пул», французский «карамболь», а в России – «русская пирамида».

 [Русский бильярд](http://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD) – это вид мирового лузного бильярда, собравший в себе основные особенности русского менталитета, в этой разновидности бильярдной игры от игрока требуется большое физическое и духовное напряжение, отточенное мастерство, выдержка и выносливость. Русский бильярд, пожалуй, самый строгий вид бильярдной игры. Играют в русский бильярд  шестнадцатью достаточно крупными шарами, пятнадцать из них пронумерованы от одного до пятнадцати, шестнадцатый шар имеет особую разметку или цвет. Ширина луз всего на несколько миллиметров больше диаметра шаров!  Именно по этому, от игроков требуется высочайшая точность исполнения ударов. Размер столов для русского бильярда весьма разнообразен, самые маленькие из них имеют длину 6 футов, а самые большие, классические, имеют длину 12 футов.

 В наши дни проводятся турниры по таким (основным) видам русского бильярда (пирамиды):

Свободная пирамида;

Комбинированная пирамида;

Классическая пирамида;

Динамическая пирамида.

Доступность бильярда в том, что им можно заниматься от детского до пожилого возраста, в любую погоду и то, что игра за столом создает благоприятные условия для деятельности всего организма, вырабатывая четкость и координацию движений, находчивость, бильярдный спорт можно назвать практическим учебником по геометрии и физике. Все это способствует формированию гармоничной личности. Это значит, что бильярд имеет право на самое широкое распространение.

 В соответствии с уставными целями и задачами деятельность МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково» по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по группе игровых видов спорта (бильярдный спорт), не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

 Дополнительная предпрофессиональная программа по бильярду (**далее - Программа**) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково» (далее - Учреждение). Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу по бильярдному спорту при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Дополнительная предпрофессиональная программа по бильярдному спорту, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

 - Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

 - Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь - по бильярдному спорту;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по бильярдному спорту;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные

программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1 Основные задачи и содержание Программы.**

 **Основными задачами реализации Программы являются**:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по бильярдному спорту.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей в бильярдном спорте;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные учреждения физической культуры и спорта;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

 **Программа разработана на основе:**

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по бильярдному спорту, в том числе:

-построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в бильярде;

-преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

-повышение уровня специальных физических качеств и совершенствование специальной выносливости;

-использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Предлагаемый настоящей Программой тренировочный процесс предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена. Научно-методическое обеспечение программы предусматривает реализацию научно-обоснованных подходов в содержании учебно-тренировочного процесса:

1. Системно-кибернетический подход в форме мониторинга;
2. Системно-деятельностный подход (способность спортсмена самостоятельно ставить цели и искать пути их достижения; контролировать и оценивать свои достижения; формировать у обучающихся потребность к систематическим занятиям спортом) .
3. Учет конституциональных характеристик, определяющих ведущие и отстающие физические качества;
4. Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств.

**1.2 Условия реализации Программы.**

Прием на обучение и срок освоения Программы

 Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по избранным видам спорта», утвержденном приказом руководителя учреждения.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, на этапе начальной подготовки составляет 8 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки составляет 10 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

На **этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься бильярдным спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, на основании заявления родителей (законных представителей). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку, как правило, не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной технической подготовке.

* **Адресат программы**: программа предназначена для обучающихся 8-18 лет. Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей (или законных представителей) обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья. Группы комплектуются по возрастному признаку.
* Количество обучающихся – не менее 12 человек.
* **Объем программы: 276- НП-1, 414-НП-2,3, 552-УТ-1,2.**
* **Срок освоения**: Программа рассчитана на один год, реализуется в течение 46 недель для НП- 3 раза в неделю по 3 часа и 52 учебных недель для УТ гр- 4 раза в неделю по 3 часа.
* **Режим занятий:** Общее количество часов для реализации программы 414-552 часа в год - занятия проводятся 3- раза в неделю по 3 часа для НП, 4-раза по 3 часа для УТ гр.
* (1 академический час – 45 минут, после каждого занятия перерыв 10 минут).

**Режимы учебно-тренировочной работы, наполняемость учебных групп и требования по объёму учебно-тренировочной нагрузки**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки | ГодОбучения | Минимальный возраст для зачисления(лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки(час./нед.) |
| Начальной подготовки | 1 года обучения | 8-10 | 15 | 20 | 6 |
| 2 года обучения | 9-10 | 15 | 20 | 9 |
| 3 года обучения | 10-11 | 15 | 20 | 9 |
| Тренировочный этап  | Начальной специализации (до 2 лет) | 11-12 | 15 | 18 | 12 |
| 12-13 | 15 | 18 | 12 |
|  |
|
|

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

Требования по спортивной подготовленности для перевода на следующий этап обучения приведены в таблице № 2.

**Требования по спортивной подготовленности для перевода**

 **на следующий год (этап) обучения** Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Требования по спортивной подготовке  | Требования по ОФП  |
| Начальной подготовки  | 1-й | **-** | ВыполнениенормативовОФП |
| 2-й3-й | -III юн |
| Тренировочный | 1-й2-й | II юнI юн | Выполнениеконтрольных нормативов ОФП, СФП и ТТП |

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки обучающихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом (по индивидуальному плану). Досрочный перевод таких обучающихся осуществляется приказом директора по учреждению, на основании решения педагогического совета школы.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, на следующий год не переводятся. Им предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе подготовке на основании решения педагогического совета.

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

 Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

**Результатом освоения Программы** является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- тактическая и психологическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития вида избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры в бильярд, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по бильярдному спорту; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

-необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- основах спортивного питания;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки,

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта

-повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;

-приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях; -развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышением уровня функциональной подготовленности;

-освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных

нагрузок;

-выполнением требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;

-умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;

- умение концентрировать внимание в ходе партии;

- овладение необходимым уровнем реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-навыки сохранения собственной физической формы.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о **«Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по группе видов спорта»,** утвержденном приказом руководителя Учреждения.

Предлагаемый настоящей Программой тренировочный процесс предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена. Научно-методическое обеспечение программы предусматривает реализацию научно-обоснованных подходов в содержании учебно-тренировочного процесса:

1.Системно-кибернетический подход в форме мониторинга;

2.Системно-деятельностный подход (способность спортсмена самостоятельно ставить цели и искать пути их достижения; контролировать и оценивать свои достижения; формировать у обучающихся потребность к систематическим занятиям спортом).

3.Учет конституциональных характеристик, определяющих ведущие и отстающие физические качества;

4.Учет сенситивных периодов развития двигательных качеств (Таблица 2).

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональныепоказателифизические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности |  |  |  |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* |
| Гибкость  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие  | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |

**1.3 Учебный план**

Дополнительная предпрофессиональная программа спортивной подготовки по бильярдному спорту, утвержденная приказом Учреждения, включает в себя учебный план на 46 – 52 недели, который является её неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

**Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках**

**образовательного процесса по Программе**

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| Срок реализации Программы – 5 лет |  |
| 1 этап – начальной подготовки | 2 этап - тренировочный |
| 1г.о. | 2-3г.о. | 1г.о | 2г.о. |
| 46недель | 46недель | 46недель | 46недель |
| 6 часов в неделю | 9 часов в неделю | 12 часов в неделю | 12 часов в неделю |
| 276час. | 414час. | 552час. | 552час. |

На протяжении периода обучения в спортивной школе бильярдисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

 Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям игры к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
* переход от общих подготовительных средств к наиболее специализированным для бильярдного спорта;
* увеличение объёма соревновательной практики;
* постепенное планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок и интенсивности занятий;
* использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья бильярдистов.

В данном учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую, техническую и тактическую и другие виды подготовок.

 Система многолетней подготовки высококвалифицированных бильярдистов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, спортивного мастерства и задач каждого этапа. Подход к распределению нагрузки основывается на педагогических принципах обучения, физиологических особенностях спортсмена и многолетнем опыте подготовки ведущих бильярдистов России. Если на начальных этапах подготовки большее количество часов отводится на физическую подготовку, на этапах специализации - на технико-тактическую подготовку, то на этапе совершенствования спортивного мастерства - на тактическую и соревновательную подготовку.

 Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Примерное соотношение всех видов подготовки бильярдистов на разных этапах обучения приведены в таблице 3.

**Примерное соотношение нагрузки и видов подготовки на этапах обучения**

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы многолетней подготовки, % |
| **НП** | **УТ** |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка(%) | 40 | 25 | 22 | 18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 20 | 25 | 28 | 25 |
| Техническая подготовка (%) | 20 | 25 | 22 | 18 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 10 | 10 | 15 | 17 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%) | 10 | 15 | 17 | 22 |

Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

-учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно:

-построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности;

-преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки;

-повышения уровня специальных физических качеств и совершенствование специальной выносливости;

-использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

-ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

 Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

 В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта,

учебный план Программы содержит следующие предметные области

1. **«Теория и методика физической культуры и спорта»:**

«Теория и методика физической культуры и спорта»;

**2. «Общая физическая подготовка»;**

«Общая физическая подготовка»;

**3. «Избранный вид спорта»:**

«Теория и методика избранного вида спорта»;

«Специальная физическая подготовка»;

«Соревновательная подготовка»;

«Инструкторская и судейская практика»;

«Контрольные испытания по избранному виду спорта»;

«Медико-восстановительные мероприятия»;

 **4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»**

«Технико-тактическая и психологическая подготовка»

**5. «Другие виды спорта и подвижные игры»:**

«Другие виды спорта и подвижные игры»;

 Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы.

Под учебным мероприятием в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

 Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 4.

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **81** |  | **81** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **3** | **Основы техники и игры** | **45** |  | **44** | **1** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | **276** | **29** | **246** | **1** |  |

 **Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию - проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема**  | **Кол-во часов** | **Форма занятия**  | **Форма контроля** |
| 1 |  Техника безопасности по бильярду. Знания о физической культуре, Овладение техникой страховки и само-страховки, техникой приемов. | 2 |  Инструктаж беседа | Наблюдение |
| 2 |  Правилами проведения соревнований; (соревнования внутри объединения - соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования).  | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 |  Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые практические занятия  | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для бильярдиста. | 2 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.  | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия  |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия |  |
| 1 | Контрольные тесты  | 2 | индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | Контрольные тесты | 2 |  индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 2 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). |  | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | Соревнования  | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 4 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). |  | Индивидуальное индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 5 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 |  Контрольные упражнения | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Отработка технических способностей | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | наблюдение |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 7 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | Сдача нормативов |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 9 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 9 | Соревнования | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 9 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 9 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 2 | Групповые индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 0 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | Проверка знаний, умений, навыков.  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм.ОФП. |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 2 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения  | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 1 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения  | 2 | Комбинированные индивидуальные  | наблюдение |

**1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программный материал теория:**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в бильярде очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных бильярдистов высокой квалификации. В подготовке бильярдистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой**. Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения

8

устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

**Физические упражнения** - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

9

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6.Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

 **7. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

**Практика:** Подбор снаряжения, иивентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалиффикационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**8. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длинну с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положение лежа на спине.

**9. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**Практическая часть:**

**1.Общая физическая подготовка**. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. **Бег:** па короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; па одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги па другую; с двух ног па одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на

 возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания**: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). **Упражнения без предметов:**

а)упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рукв упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б)упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.; в)упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах па месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г)упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж)дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Упражнения с предметами: а)со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б)с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°;переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя(стоя,лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); г)упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; д)упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.; с) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках ( у груди, на плече, за головой, за спиной.

Прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед па ноги и др. Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций павремя; игры на воде. Передвижение навелосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**2.Специальная физическая подготовка.**

 ***Беговые упражнения****:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

***Прыжковые упражнения****:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

***Силовые упражнения****:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

# 3.Технико тактическая подготовка.

# Методика тренировок по русскому бильярду;

Методика тренировок по русскому бильярду в школе Татьяны Максимовой построена на многолетнем опыте работы тренером со взрослыми и детьми абсолютно разного уровня подготовки.

Для каждого ученика мы используем индивидуальный подход для эффективных и интересных тренировок. Неважно кто Вы, любитель, опытный игрок или новичок, из наших тренировок Вы обязательно почерпнете новые знания и отточите навык за бильярдным столом.

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **107** |  | **107** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики игры** | **114** |  | **110** | **4** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **30** |  | **30** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого часов** | **414** | **25** | **385** | **4** |  |

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию - проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема**  | **Кол-во часов** | **Форма занятия**  | **Форма контроля** |
| 1 |  Техника безопасности по бильярду. Знания о физической культуре, Овладение техникой страховки и само-страховки, техникой приемов. | 3 |  Инструктаж беседа | Наблюдение |
| 2 |  Правилами проведения соревнований; (соревнования внутри объединения - соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования).  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 |  Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые практические занятия  | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для бильярдиста. | 3 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.  | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия  |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия |  |
| 1 | Контрольные тесты  | 3 | индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | Контрольные тесты | 3 |  индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 2 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | Соревнования  | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 4 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальное индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 5 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 |  Контрольные упражнения | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | наблюдение |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 7 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | Сдача нормативов |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 9 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 9 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 9 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 9 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 0 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | Проверка знаний, умений, навыков.  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм. ОФП. |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения  | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 1 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения  | 3 | Комбинированные индивидуальные  | наблюдение |

**1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программный материал теория:**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в бильярде очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных бильярдистов высокой квалификации. В подготовке бильярдистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой**. Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения

8

устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

**Физические упражнения** - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

9

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6.Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

 **7. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

**Практика:** Подбор снаряжения, иивентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалиффикационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**8. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длинну с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положение лежа на спине.

**9. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**Практическая часть:**

**1.Общая физическая подготовка**. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. **Бег:** па короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; па одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги па другую; с двух ног па одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на

 возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания**: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). **Упражнения без предметов:**

а)упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рукв упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б)упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.; в)упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах па месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г)упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж)дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Упражнения с предметами: а)со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б)с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°;переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя(стоя,лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); г)упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; д)упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.; с) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках ( у груди, на плече, за головой, за спиной.

Прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед па ноги и др. Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций павремя; игры на воде. Передвижение навелосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**2.Специальная физическая подготовка.**

 ***Беговые упражнения****:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

***Прыжковые упражнения****:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

***Силовые упражнения****:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

# 3.Технико тактическая подготовка.

# Методика тренировок по русскому бильярду;

Методика тренировок по русскому бильярду в школе Татьяны Максимовой построена на многолетнем опыте работы тренером со взрослыми и детьми абсолютно разного уровня подготовки.

Для каждого ученика мы используем индивидуальный подход для эффективных и интересных тренировок. Неважно кто Вы, любитель, опытный игрок или новичок, из наших тренировок Вы обязательно почерпнете новые знания и отточите навык за бильярдным столом.

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **100** |  | **100** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **137** |  | **137** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики игры** | **114** |  | **110** | **4** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **30** |  | **30** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого часов** | **414** | **25** | **385** | **4** |  |

 **Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию - проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема**  | **Кол-во часов** | **Форма занятия**  | **Форма контроля** |
| 1 |  Техника безопасности по бильярду. Знания о физической культуре, Овладение техникой страховки и само-страховки, техникой приемов. | 3 |  Инструктаж беседа | Наблюдение |
| 2 |  Правилами проведения соревнований; (соревнования внутри объединения - соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования).  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 |  Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые практические занятия  | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для бильярдиста. | 3 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.  | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия  |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия |  |
| 1 | Контрольные тесты  | 3 | индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | Контрольные тесты | 3 |  индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 2 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | Соревнования  | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 4 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальное индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 5 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 |  Контрольные упражнения | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | наблюдение |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 7 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | Сдача нормативов |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 9 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 9 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 9 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 9 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 0 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | Проверка знаний, умений, навыков.  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм. ОФП. |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения  | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 1 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения  | 3 | Комбинированные индивидуальные  | наблюдение |

**1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программный материал теория:**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в бильярде очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных бильярдистов высокой квалификации. В подготовке бильярдистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой**. Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения

8

устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

**Физические упражнения** - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

9

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6.Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

 **7. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

**Практика:** Подбор снаряжения, иивентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалиффикационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**8. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длинну с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положение лежа на спине.

**9. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**Практическая часть:**

**1.Общая физическая подготовка**. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. **Бег:** па короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; па одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги па другую; с двух ног па одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на

 возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания**: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). **Упражнения без предметов:**

а)упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рукв упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б)упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.; в)упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах па месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г)упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж)дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Упражнения с предметами: а)со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б)с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°;переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя(стоя,лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); г)упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; д)упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.; с) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках ( у груди, на плече, за головой, за спиной.

Прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед па ноги и др. Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций павремя; игры на воде. Передвижение навелосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**2.Специальная физическая подготовка.**

 ***Беговые упражнения****:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

***Прыжковые упражнения****:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

***Силовые упражнения****:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

# 3.Технико тактическая подготовка.

# Методика тренировок по русскому бильярду;

Методика тренировок по русскому бильярду в школе Татьяны Максимовой построена на многолетнем опыте работы тренером со взрослыми и детьми абсолютно разного уровня подготовки.

Для каждого ученика мы используем индивидуальный подход для эффективных и интересных тренировок. Неважно кто Вы, любитель, опытный игрок или новичок, из наших тренировок Вы обязательно почерпнете новые знания и отточите навык за бильярдным столом.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий:

-график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;

-занятия по предметным областям;

-тренировочные сборы;

-участие в соревнованиях;

-самостоятельную работу обучающихся;

-промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

2.4. Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей бильярдного спорта и возрастных особенностей обучающихся.

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 1 года обучения – УТ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **168** |  | **168** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики игры** | **184** |  | **174** | **10** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **38** |  | **38** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **4** |  | **4** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **4** |  | **4** |  |  |
|  | **Итого часов** | **552** | **24** | **518** | **10** |  |

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 52 недели, включая летние месяцы. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию - проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема**  | **Кол-во часов** | **Форма занятия**  | **Форма контроля** |
| 1 |  Техника безопасности по бильярду. Знания о физической культуре, Овладение техникой страховки и само-страховки, техникой приемов. | 3 |  Инструктаж беседа | Наблюдение |
| 2 |  Правилами проведения соревнований; (соревнования внутри объединения - соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования).  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 |  Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые практические занятия  | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для бильярдиста. | 3 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.  | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия  |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия |  |
| 1 | Контрольные тесты  | 3 | индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | Контрольные тесты | 3 |  индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 2 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | Соревнования  | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 4 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальное индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 5 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 |  Контрольные упражнения | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | наблюдение |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 7 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | Сдача нормативов |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 9 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 9 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 9 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 9 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 0 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | Проверка знаний, умений, навыков.  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм. ОФП. |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения  | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 1 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения  | 3 | Комбинированные индивидуальные  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |

**1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программный материал теория:**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в бильярде очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных бильярдистов высокой квалификации. В подготовке бильярдистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой**. Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения

8

устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

**Физические упражнения** - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

9

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6.Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

 **7. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

**Практика:** Подбор снаряжения, иивентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалиффикационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**8. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длинну с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положение лежа на спине.

**9. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**Практическая часть:**

**1.Общая физическая подготовка**. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. **Бег:** па короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; па одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги па другую; с двух ног па одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на

 возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания**: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). **Упражнения без предметов:**

а)упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рукв упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б)упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.; в)упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах па месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г)упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж)дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Упражнения с предметами: а)со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б)с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°;переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя(стоя,лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); г)упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; д)упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.; с) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках ( у груди, на плече, за головой, за спиной.

Прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед па ноги и др. Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций павремя; игры на воде. Передвижение навелосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**2.Специальная физическая подготовка.**

 ***Беговые упражнения****:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

***Прыжковые упражнения****:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

***Силовые упражнения****:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

# 3.Технико тактическая подготовка.

# Методика тренировок по русскому бильярду;

Методика тренировок по русскому бильярду в школе Татьяны Максимовой построена на многолетнем опыте работы тренером со взрослыми и детьми абсолютно разного уровня подготовки.

Для каждого ученика мы используем индивидуальный подход для эффективных и интересных тренировок. Неважно кто Вы, любитель, опытный игрок или новичок, из наших тренировок Вы обязательно почерпнете новые знания и отточите навык за бильярдным столом.

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения – УТ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **160** |  | **160** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики игры** | **192** |  | **182** | **10** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **38** |  | **38** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **4** |  | **4** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **4** |  | **4** |  |  |
|  | **Итого часов** | **552** | **24** | **518** | **10** |  |

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 52 недели, включая летние месяцы. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию - проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема**  | **Кол-во часов** | **Форма занятия**  | **Форма контроля** |
| 1 |  Техника безопасности по бильярду. Знания о физической культуре, Овладение техникой страховки и само-страховки, техникой приемов. | 3 |  Инструктаж беседа | Наблюдение |
| 2 |  Правилами проведения соревнований; (соревнования внутри объединения - соревнования, спортивные праздники, товарищеские встречи в рамках спортивной школы, районные соревнования школьного уровня, областные соревнования).  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | Наблюдения |
| 3 |  Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые практические занятия  | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для бильярдиста. | 3 | Групповые практические занятия |  |
| 5 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 2 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств.  | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Обучение техники (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия  |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия |  |
| 1 | Контрольные тесты  | 3 | индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | Контрольные тесты | 3 |  индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия |  |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные и групповые занятия |  |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  | 3 | Групповые занятия | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 2 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые и индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 2 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | Соревнования  | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
| 3 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 3 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 4 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальное индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 4 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 4 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные  | Сдача нормативов |
| 5 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 |  Контрольные упражнения | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 | Обучение техническим способностям (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 5 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | Отработка технических способностей | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные и индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | наблюдение |
| 5 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 7 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 7 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 8 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия е  | Сдача нормативов |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 9 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 9 | Соревнования | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 9 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 9 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  | 3 | Групповые индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 9 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 0 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | Проверка знаний, умений, навыков.  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача норм. ОФП. |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для футболиста | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  |  |
| 2 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные занятия | Сдача нормативов |
| 1 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной  | 3 | Групповые индивидуальные занятия е |  |
| 1 | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения  | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия  | Сдача нормативов |
| 1 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 1 | Контрольные упражнения  | 3 | Комбинированные индивидуальные  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств |  3 |  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 |  | наблюдение |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  |  |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  | наблюдение |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия |  |
|  | Отработка технических способностей (комплекс специальных упражнений). | 3 |  | наблюдение |
|  | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 |  |  |
|  | СФП. Специальные упражнения для бильярдистов | 3 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |

**1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программный материал теория:**

**Теоретическая подготовка**

**1.Введение -** Уровень современного спорта высших достижений в бильярде очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных бильярдистов высокой квалификации. В подготовке бильярдистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека**. Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**Занятия физической культурой**. Профилактика различных заболеваний, физические упражнения быстро снимают психические нагрузки, успокаивают нервную систему. Мюссе: "Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить, физические упражнения".

Термин спорт происходит от латинского слова disportare - развлекаться. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью. Спорт как часть физической культуры своей специфической направленностью дополняет и углубляет её.

**Целью физической культуры и спорта** - является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения

8

устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельности человека.

**3.Техника безопасности на тренировках:**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:**

1. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы.

2. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм:**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

**Физические упражнения** - своеобразный регулятор, обеспечивающий управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Физические упражнения как средство сохранения здоровья.

9

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6.Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль**. Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

 **7. Соревнования:**

**Теория:** Виды соревнований: (личные, командные, лично-командные), прохождение дистанций.

**Практика:** Подбор снаряжения, иивентаря. Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалиффикационных соревнований. Участие в районных, областных и региональных соревнованиях.

Важной частью подготовки ребят являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**8. Контрольные упражнения:**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длинну с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положение лежа на спине.

**9. Контрольные тесты:**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

**Практическая часть:**

**1.Общая физическая подготовка**. Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др. **Бег:** па короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; па одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги па другую; с двух ног па одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на

 возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания**: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола). **Упражнения без предметов:**

а)упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рукв упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.; б)упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом в низ с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.; в)упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах па месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.; г)упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.; ж)дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перепое веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом па каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Упражнения с предметами: а)со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка па один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.; б)с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°;переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в)упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя(стоя,лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); г)упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя па коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования па дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.; д)упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.; с) упражнения с гирями для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из- за головы; вращение гири па весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь па грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках ( у груди, на плече, за головой, за спиной.

Прыжок на ноги - прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед па ноги и др. Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций павремя; игры на воде. Передвижение навелосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**2.Специальная физическая подготовка.**

 ***Беговые упражнения****:* бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

***Прыжковые упражнения****:* ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

***Силовые упражнения****:* упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

*Имитационные упражнения:* имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

# 3.Технико тактическая подготовка.

# Методика тренировок по русскому бильярду;

Методика тренировок по русскому бильярду в школе Татьяны Максимовой построена на многолетнем опыте работы тренером со взрослыми и детьми абсолютно разного уровня подготовки.

Для каждого ученика мы используем индивидуальный подход для эффективных и интересных тренировок. Неважно кто Вы, любитель, опытный игрок или новичок, из наших тренировок Вы обязательно почерпнете новые знания и отточите навык за бильярдным столом.

Примерные объемы содержания и форм организации образовательного процесса по Программе в соответствии и с учетом федеральных государственных требований приведены ниже:

-избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

-общая физическая подготовка в объеме 20% от общего объема учебного плана;

-технико-тактическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;

-теоретическая подготовка в объеме 10% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме 10% от общего объема учебного плана.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

#  II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

***2.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки в рамках Программы*.**

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

-групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

-практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

-участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

-просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

 - судейская практика.

**2.1.1 Теоретические занятия**. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

**2.1.2 Практические занятия**. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия делятся на тренировочные, контрольные и соревновательные, индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**2.1.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:**

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки 1- Г, 3 РАЗА ПО 2 Ч – 6 Ч

 2- Г, 3 РАЗА ПО 3 Ч – 9 Ч

 3-Г, 3 РАЗА ПО 3 Ч – 9 Ч

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

 1-Г, 4 РАЗА ПО 3 Ч – 12 Ч

 2-Г, 4 РАЗА ПО 3 Ч – 12 Ч

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 7.

**Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе**

Таблица 7

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы образовательного процесса по Программе  |
| 1 этап – начальной подготовки  | 2 этап - тренировочный  |  |
| ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  |
| 1  | 2 -3 | 1 | 2 |
| Количество часов в неделю  | 6  | 9 | 12  | 12 |
| Количество тренировок в неделю  | 3  | 3 | 4  | 4  |
| Общее количество часов в год  | 276 | 414 | 552 | 552 |
| Общее количество тренировок в год  | 138 | 184 | 246 | 246 |  |  |  | 368-460 |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

-промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;

-итоговая аттестация обучающихся по Программе;

 **Промежуточная аттестация** включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической, специальной физической подготовке по виду спорта и технико-тактической подготовке , соответствующей этапу обучения (Приложение 1). Аттестация проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в протоколе сдачи нормативов.

 По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

 **Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения(11 лет в случае дополнительного года обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по избранному виду спорта. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

 **Контрольные упражнения и нормативы** для промежуточной оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе**)**, представлены в таблице 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)**

Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры  | Контрольные упражнения (тесты)  | Контрольный норматив  |
| Быстрота  | Бег 30 м  | не более 5,6 с  |
| Бег 60 м  | не более 9,6 с  |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м  | не более 7,6 с  |
| Выносливость  | Бег 400 м  | не более 1 мин 21 с  |
| Бег 800 м  | не более 3 мин 10 с  |
| Сила  | Подтягивание на перекладине  | не менее 4 раз  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | не менее 20 раз  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места  | не менее 160 см  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  | не менее 10 раз  |
| Гибкость | Наклон вперед в положении сидя на полу | Не менее 7-10см |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения  | выполнено  |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 2 этапе (тренировочном)**

Таблица 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры  | Контрольные упражнения (тесты)  | Контрольный норматив  |
| Быстрота | Бег 60 м  | не более 9,4 с  |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м  | не более 7,6 с  |
| Выносливость | Бег 1500 м  | не более 7 мин  |
| Сила  | Подтягивание на перекладине  | не менее 6 раз  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | не менее 40 раз  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места  | не менее 180 см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  | не менее 14 раз  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  | не менее 15 раз  |
| Гибкость | Наклон вперед в положении сидя на полу | Не менее 10-14см |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения  | выполнено  |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 10.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация)**

Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры  | Контрольные упражнения (тесты)  | Контрольный норматив  |
| Быстрота  | Бег на 30 м  | не более 5,2 с  |
| Бег 60 м  | не более 8,8 с  |
| Координация  | Челночный бег 3х10 м  | не более 7,1 с  |
| Выносливость  | Бег 400 м  | не более 1 мин 14с  |
| Бег 800 м  | не более 2 мин 44 с  |
| Сила  | Подтягивание на перекладине  | не менее 8 раз  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | не менее 48 раз  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места  | не менее 200 см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  | не менее 11 раз  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 30 с  | не менее 10 раз  |
| Гибкость | Наклон вперед в положении сидя на полу | Не менее 12-15см |
| Техническое мастерство  | Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения  | Выполнено  |

**Результаты освоения теоретической части** Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 3 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития бильярдного спорта;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бильярдного спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);

- общероссийские антидопинговые правила, строение и функции организма человека;

-гигиенические знания, умения и навыки;

-режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-требования техники безопасности при занятиях бильярдом.

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы**

Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцениваемые параметры  | Контрольные упражнения (тесты)  | Значение результата для получения оценки «зачтено»  |
| Теоретическая подготовка  | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)  | не менее 12-ти правильных ответов  |
| Тест на знание теории и методики бильярдного спорта (5 контрольных вопросов)  | не менее 5-х правильных ответов  |

 **Требования к результатам освоения Программы**, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке

-выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по бильярдному спорту принимается администрацией Учреждения на основании **представления** тренера-преподавателя по виду спорта.

**IV.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

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

 Главная цель психологической подготовки бильярдистов–поддержание высокой мотивации для занятий бильярдным спортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

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

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

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

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подраз­деляются на две основные группы:

**Вербальные (словесные средства)** - лекции, беседы.

**Комплексные средства** - всевозможные спортивные и психоло­гические упражнения.

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

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

**V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

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

**Нравственное воспитание** – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера.

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

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

-гуманистический характер воспитания;

-воспитание в процессе спортивной деятельности;

-индивидуальный подход;

-воспитание в коллективе и через коллектив;

-сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

-комплексный подход к воспитанию;

-единство обучения и воспитания.

**VI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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

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

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

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

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

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

**VII. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль – обязательное условие занятий бильярдным спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

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

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

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

**VIII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач в соответствии с учебным планом целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах обучения.

Выпускник спортивной школы должен овладеть навыками учебной работы, практикой судейства соревнований и получить звания «Судья по спорту».

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях внутри учебной группы.

Для присвоения звания «Судья по спорту» каждый занимающийся должен овладеть следующими навыками:

· Уметь составить положение для проведения первенства группы, школы по бильярдному спорту.

· Знать разрядные требования Единой Всероссийской спортивной классификации по бильярдному спорту.

· Знать права и обязанности спортивного судьи.

· Знать правила соревнований и уметь вести протоколы.

· Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.

· Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.

· Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.

· Выполнить требование на присвоение судейского звания «Судья по спорту».

Условия и порядок присвоения звания «Судья по спорту» составлены в соответствии с Положением о спортивных судьях (приложение к приказу Росспорта от 07 ноября 2006года №740)

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Полевой А.,Маслов Е., Школа русского бильярда. Москва., Изд. Флинта, 2007.

2. Бильярд. Иллюстрированный журнал Федерации бильярдного спорта России. М. 2008, 2009гг.

3. Гофмейстер В. Бильярдный спорт. М. Рольф. 2001 г.

 4. Деркач А., Исаев А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М. 1985г.

5.Единая всероссийская спортивная классификация (летние виды спорта): [Текст] сост. А.К. Аветисян, Ю.Е. Осташенко, А.Н. Чесноков; Федеральное агентство по физической культуре и спорту.-М.: Советский спорт, 2007. - 768с.

6.Капралов В. Спортивный бильярд. М. 1990 г.

7.Колтаковский А. Общеразвивающие и специальные упражнения. М.1973г.

8.Куценко Г., Жашкова И. Основы гигиены. М. «Высшая школа». 1980 г.

9.Лазарев В. Бильярд: игра разума и силы воображения. Москва. 2008 г.

10.Лошаков А., Азбука бильярда. М. 2008 г.

11.Леман А. Теория бильярдной игры. Изд. 2-е. Спб. 1906 г.

12.Матвеев Д., Сараев Н. Бильярд. Игра, спорт, искусство. М. 2003 г.

13.Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. М. «ФиС». 2010 г.

14.Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации под редакцией И.И.Столова. - 2-е изд., дополн. - М.: Советский спорт, 2008.-148 с.

15.Положение о спортивных судьях. Собрание законодательства РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 2006 г.

16.Пирамида. Официальные международные правила. Исполком Международного комитета по Пирамиде. 2005 г.

17.Система подготовки спортивного резерва. М. 1994г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.minsport.gov.ru.

2.Официальный сайт Федерации бильярдного спорта России [Электронный ресурс].

3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://lib.sportedu.ru.

4.Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа:[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php.](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)