**Методика обучения дисциплине «Свободная пирамида с продолжением»
вида спорта «бильярдный спорт»**

Подготовка бильярдистов от начинающих игроков до профессиональных спортсменов предполагает достижение ими определенного спортивного результата на различных этапах спортивной подготовки и совершенствования. Для достижения поставленных целей используются соответствующие принципы, средства, методы и организационно-методические формы проведения учебно-тренировочных занятий.

Цель подготовки бильярдиста сводится к достижению высоких результатов на спортивных соревнованиях. Основной формой подготовки к ним является тренировка. Тренировка представляет собой специализированный процесс, направленный на овладение программным материалом, повышение уровня психомоторных качеств и улучшение функционального состояния организма бильярдиста. Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивному состязанию, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки бильярдиста: теоретическая, техническая, физическая, психологическая, тактическая, интеллектуальная.

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

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

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

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

Техническая, физическая и интеллектуальная подготовка бильярдиста при обучении дисциплине «Свободная пирамида с продолжением» в целом похожа на подготовку к дисциплинам «Свободная пирамида», «Комбинированная пирамида», «Динамичная пирамида», «Русская пирамида», «Пирамида – Командные соревнования». Игры ведутся с использованием идентичного спортивного инвентаря.

Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка Свободной пирамиды с продолжением имеет отличительные особенности. Игра предполагает непрерывное ведение счета встречи. Партия не заканчивается при наборе восьми очков, а продолжается до указанного количества очков. Поэтому на первый план выходят умения бильярдистов играть сериями с продолжением («с выходом»). Еще одной особенностью данной дисциплины является умение совершать удары с подбоем пирамиды для дальнейшего продолжения серии.

В тренировочной и в особенности в соревновательной деятельности различные стороны подготовки объединены в сложный комплекс, направленный на достижение максимально возможных спортивных результатов.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие спортивные задачи:

1. Освоение техники и тактики Свободной пирамиды с продолжением.

2. Совершенствование двигательных качеств и повышение уровня функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного процесса и достижение планируемых результатов.

3. Воспитание необходимых моральных и волевых качеств.

4. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.

5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

В узком смысле тренировка является одной из форм занятий, направленной на подготовку к соревнованиям (совершенствование технико-тактического мастерства, моральных и специальных психических качеств и др.). В том случае, если в тренировке идет изучение нового материала и одновременно продолжается совершенствование уже освоенного, такое занятие называется тренировочным.

Тренировочные занятия по степени направленности подразделяются на следующие типы: разминочные, тренировочные, ОФП, СФП, контрольные, модельные, восстановительные.

Спортивная тренировка является общей частью системы подготовки спортсменов и требует определенных условий для ее проведения: применения соответствующих принципов, средств, форм и методов; материально-технического и медицинского обеспечения; комплексного контроля и др.

С учетом происходящих изменений методика тренировки в бильярдном спорте находится в постоянном развитии. Ее можно охарактеризовать рядом показателей, составляющих динамику нагрузок на различных этапах подготовки. К таким показателям относятся:

- количество тренировок в неделю;

- время одного тренировочного занятия;

- количество ударов в одном тренировочном занятии;

- количество «чистого» времени, затраченного на выполнение всех ударов в одной тренировке (моторная плотность);

- имитация удара, отнесенная к общему времени одного тренировочного занятия;

- количество времени на занятия по ОФП;

- количество времени на занятия по СФП;

- количество контрольных игр;

- количество соревнований в год и др.

Обучение проводится с использованием методических материалов:

- Азбука бильярда, Лошаков А.Л.

- Методика тренерской деятельности и учебно-тренировочная программа по бильярдному спорту (пирамида), Лазарев В.В.

- Бильярд. Игра, Спорт, Искусство, Матвеев Д.М., Сараев Н.А.

- Азбука бильярда в картинках, Абдюшев В.Н., Горба М.И., Ляпустин А.В.

- Уроки игры на русском бильярде, Симонич В.С.

- Бильярд – игра разума и силы воображения, Лазарев В.В.

- Методическое пособие для обучения игре на русском бильярде, Шипилов А.В.

- Пособие бильярдиста, Калюжный А.Н.

- Другие методические материалы, в том числе видеоматериалы, представленные в интернете и в других отрытых источниках.

**Методические принципы обучения**

Подготовка бильярдиста строится в соответствии с общими социальными принципами системы физического воспитания – принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Методическими принципами обучения Свободной пирамиде с продолжением являются направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной физической подготовки спортсменов, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований.

Для успешного развития и совершенствования бильярдистов необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий бильярдистов зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

- направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация и индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;

- волнообразная динамика нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;

- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

В работе с бильярдистами должны учитываться определенные требования, отражающие специфику Свободной пирамиды с продолжением.

*1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.* Основным содержанием тренировки бильярдного спорта является наиболее полное овладение техникой и тактикой ведения игры. Это связано с тем, что, в конечном счете, спортивные достижения в основном определяются уровнем тактической и технической подготовленности. В свою очередь, тренированность бильярдиста характеризуется степенью специализированности двигательных действий, на основе которых происходит выполнение прицельного удара, и уровнем тактических знаний, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели удара с учетом сложившейся ситуации.

*2. Постоянное развитие психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности.* Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет сроки обучения, качества владения как отдельными техническими элементами, так и техникой удара в целом, эффективность выполнения ударов в соревновательных условиях и уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что ведение эффективных игры требует от спортсменов проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления и т.д. Однако, развитие психических и двигательных качеств постепенно должно приобретать все более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности бильярдистов и способствовать росту их спортивного мастерства. В связи с этим постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств и навыков бильярдистов, ускоряет п повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

*3. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения игры.* Индивидуальные особенности бильярдиста часто проявляются в особенностях техники выполнения ударов, скорости и адекватности принятия тактических решений в правилах выбора и эффективной реализации тактической модели удара в зависимости от сложившихся условий. Поэтому обучение бильярдиста технике выполнения прицельного удара и различным тактическим приемам и действиям целесообразно проводить с учетом его склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств. Это ускоряет процесс освоения необходимых технических и тактических действий в тренировках и обуславливает их успешное применение в соревнованиях.

*4. Создание резервных функциональных возможностей у бильярдистов для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла.* Технико-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной психической сфере бильярдистов. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние спортсменов к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом, у спортсменов создаются резервные функциональные возможности. Это особенно актуально для бильярдистов. Входящих в группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

*5. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки.* Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки бильярдистов. Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы бильярдистов, целесообразно их ранжирования по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а затем более полного психофизического восстановления после соревнований.

*6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения.* Тренировка бильярдиста характеризуется многокомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на спортсменов. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимовлияние. Например, выполнение в процессе разминки общеразвивающих упражнений с чрезмерным усилием и интенсивностью на некоторое время приводит к нарушению координации, снижению уровня точности выполняемых движений, ухудшению устойчивости, внимания и т.д. В то же время, если бильярдист перед началом игры выполняет ряд специализированных упражнений с кием и резиновым амортизатором, а затем мысленные упражнения, направленные на актуализацию специализированных ощущений и восприятий, это дает хороший положительный эффект.

*7. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе многолетней тренировки.* На различных возрастных этапах подготовки бильярдистов, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психической, интеллектуальной и тактической подготовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений. Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной, по существу. Единство процесса спортивной подготовки, воспитания и повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка на всех этапах в работе с юными спортсменами и с бильярдистами высокой квалификации.

**Средства, методы, способы и приемы обучения**

В спортивной тренировке под термином *метод* принято понимать способ применения основных средств тренировки, совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на словесные, наглядные и практические (специфические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения с бильярдистами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в игре, весьма разнообразны. К ним относятся:

- грамотный показ различных упражнений, отдельных элементов техники удара и удара в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный бильярдист, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов бильярдного кия и экипировки и т.д.;

-демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения удара тем или иным бильярдистом в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.;

- применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма бильярдиста, обеспечивающих реализацию прицельного удара кием, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицеливание и т.д.;

Методы практических упражнений (специфические) принято условно подразделят на:

- методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения удара кием, а затем на ее совершенствование;

- методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств бильярдиста.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая таким образом эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств бильярдиста. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями изобретательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характера. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности бильярдиста относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательной методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

1. Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).

2. Методы переменно-интервальных упражнений:

а) метод прогрессирующего упражнения;

б) метод нисходящего упражнения;

в) метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандартно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач.

Приведем несколько примеров:

1. Бильярдист выполняет шесть удержаний кия в ходе подготовки. Наклейка кия удерживается возле центра шара. Каждое удержание длится 5 с, а интервал отдыха между удержаниями – 5 с.

2. Бильярдист так же, как и в первом случае, выполняет шесть подходов к шару с дальнейшим удержанием кия. Удержание и отдых длятся уже 10 и 10 с или 15 и 15 с.

3. Бильярдист выполняет шесть удержаний кия возле центра шара в течение 20 с, а отдых – 2,5 мин.

4. Бильярдист выполняет шесть удержаний кия возле центра шара в течение 15 с, а отдых – 1 мин.

В первом и втором примерах в каждой серии каждая пауза отдыха длится стандартное время – 5, 10, 15 с. Она очень мала, так как в течение этого времени работоспособность е восстанавливается, поэтому она называется жестким интервалом отдыха.

В третьем примере время, отводимое на отдых (2,5 мин), позволяет бильярдисту полностью восстановить свою работоспособность. Такие интервалы отдыха называются ординарными.

В четвертом примере время на отдых (1 мин) позволяет выполнить тренировочное задание на стадии суперкомпенсации (сверхвосстановления). Этот эффект связан с максимизирующими интервалами отдыха.

В методах переменно-интервального упражнения время удержания кия с каждым подходом может увеличиваться (5, 10, 15 с и т.д.) или уменьшаться. Метод с увеличением времени называется методом прогрессирующего упражнения, а с уменьшением (15, 10, 5 с) – методом нисходящего упражнения. Возможна и комбинация временных параметров по удержанию кия. Такой метод называется методом варьирующего упражнения.

Каждый из трех методов может применяться с ординарным, жестким или максимизирующим интервалом отдыха.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод – это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств бильярдиста, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого бильярдисту в процессе тренировок и соревнований.

В бильярдном спорте используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, дартс, шахматы, различные беговые и плавательные эстафеты и т.д.

Для развития и совершенствования специализированных качеств в бильярдном спорте применяются следующие упражнения в игровой форме: челночный бег, опускание палки, стойка на одной ноге и др.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование бильярдных игр с конкретно направленными заданиями (игра на лучшую технику, тактически грамотная организация отдельного удара, серии ударов, всей игры в целом, умение оптимизировать свое психоэмоциональное состояние и т.д.), контрольные, классификационные и отборочные игры, официальные и полуофициальные наигрыши.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед бильярдистом, этапы и периоды подготовки, его квалификацию, уровень технико-тактическое, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм бильярдистов особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо подготовленными спортсменами.

Специфические методы тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовленности бильярдистов – физический, технической, психологической, интеллектуальной, тактической, и развитию их способности к быстрому восстановлению.

**Основы методики обучения технике выполнения удара в Свободной пирамиде с продолжением**

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться бильярдисты к окончанию периоды, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки бильярдиста, быть достижимой степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации тренировочного процесса.

Основными методами начального обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале бильярдист знакомится с техникой выполнения удара в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику удара в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта. Естественно, что при начальном обучении параметры позиции шаров должны соответствовать физическим возможностям занимающихся, их антропометрическим особенностям.

**Этапы обучения технике выполнения упражнений, приемов, действий с учетом возраста занимающихся**

Обучение технике Свободной пирамиды с продолжением можно условно подразделить на три этапа:

На первоначальном этапе занимающихся знакомят с новым двигательным действием и формируют умение выполнять его в общих чертах.

На этапе углубленного разучивания физического упражнения уточняется правильность выполнения деталей техники, вырабатывается умение выполнять их слитно.

Этап закрепления двигательного навыка и усовершенствования техники стимулирует занимающихся к самостоятельному выполнению движений, создает возможности применения их в играх.

При составлении тренировочного плана нагрузка определяется с учетом возраста.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники удара в целом с одновременным развитием необходимых бильярдисту физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

Вначале, как правило, обучение технике выполнения удара проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения удара, игра ведется на коротких дистанциях, интервалы отдыха позволяют игроку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой игры условия постепенно усложняются.

Лучшему усвоению действий игрока способствует выполнение специально подобранных упражнений: маховые движения кием без шара с большой амплитудой, маховые движения кием без шара с остановкой перед мнимым шаром, ударные движения на высокой скорости, чередование маховых и ударных движений, маховые движения и удары с закрытыми глазами, удары на кучность, с подстановкой битка. Для отработки точности и силы рекомендуется использовать тренажеры: заведение кия в горлышко бутылочки, маховые движения с натяжением резины.

При изучении отдельного элемента техники (принятие игрового положения, хват, мост, маховые движения, прицеливание, ударное движение) соблюдается определенная последовательность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его, закрепление и совершенствование элемента.

Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени подготовки.

Типовая последовательность освоения отдельного элемента:

1. Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а затем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.

2. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обычном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющихся условиях. Обеспечение вариативности выполнения удара в зависимости от условий игры и индивидуализации техники в соответствии с особенностями бильярдистов.

3. Закрепление и совершенствование элемента (действия). Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировочных и соревновательных игр. Закрепление навыка выполнения удара, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативности применительно к различным условиям.

Режим обучения. При обучении начинающих бильярдистов очень важно соблюдать определенные правила (положения):

1. Обязательно ставить перед спортсменами цель каждого конкретного занятия, этапа, периода подготовки.

2. Переходить к изучению последующего элемента техники удара (при условии непараллельного метода) только после освоения предшествующего.

3. Начинать изучение нового элемента техники при благоприятном функциональном состоянии.

4. На каждом последующем занятии закреплять умения выполнения отдельных элементов.

5. Перерывы между отдельными ударами, сериями ограничивать временными интервалами, необходимыми для отдыха.

6. Сообщать регулярную срочную информацию о правильности выполнения элементов, действий.

*Групповое занятие* является одной из основных форм проведения тренировочного процесса в коллективах физической культуры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, содержание занятия, методика его проведения определяются рабочим планом, программой спортивной подготовки и планом. Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка бильярдистов к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку бильярдного кия);

- разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике игры, развитием физических, моральных и специальных психических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники игры, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающегося относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного материала дается домашнее задание, затем игроки приступают у уборке бильярдных столов и спортивного инвентаря.

*Индивидуальная форма* занятий, как правило, используется при работе с бильярдистами высокой и высшей спортивной квалификации. Однако, поскольку бильярдный спорт является индивидуальным видом спорта, она также широко используется при начальной подготовке, когда закладываются основы техники выполнения удара и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Выполнить это требование в группах начальной подготовки и тренировочных группах очень затруднительно в связи с большим количеством занимающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведения занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким спортсменам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, подготовку в которых проводят помощники тренера.

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный характер. Для бильярдистов высокой и высшей квалификации занятия узкоспециализированны, с выраженной направленностью. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебного и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревнованием, имеет целью подготовить организм бильярдиста к выполнению определенной физической и психической нагрузок, оптимизировать психоэмоциональное состояние.

В процессе тренировочного занятия происходит усвоение нового материала (изучение правил безопасности, спортивного инвентаря, экипировки, способов индивидуального подбора, отладки и подготовки его, основы движения кием и т.д.). Для занятий характерно ограничение количества заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

Тренировка проводится с целью либо начального освоения, либо совершенствования техники, повышения уровня специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. При подготовке к соревнованиям тренировка является основным типом занятий с большой нагрузкой как по объему, так и по интенсивности.

Тренировочные занятия предусматривают также изучение новых элементов и совершенствование уже изученных.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течение всего годичного цикла подготовки бильярдиста, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для спортсменов всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в выполнении удара кием по шару.

В связи с тем, что бильярдный спорт является не очень динамичным (в плане двигательной активности) видом спорта и бильярдисты испытывают в силу специфики своей деятельности большие психические нагрузки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, лыжи, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, провести комплексное воздействие на различные системы организма бильярдистов. Особенно часто они используются при групповой форме проведения занятий.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, характерных для бильярдиста. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой и тактикой ведения игры. Высокий уровень специальной и физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественной формирование специализированных умений и навыков.

Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед стрелком.

**Система анализа, выявления ошибок и оценки технического выполнения отдельных элементов**

Применяются субъективный и объективный виды анализа. Субъективный подразумевает словесную оценку тренером и самим спортсменом двигательных навыков спортсмена. При работе со сборными командами регионов и России применяется в том числе объективный анализ, который требует специальных измерительных приборов, таких как датчики скорости и т.п.

Система анализа, выявления ошибок и оценка технического выполнения отдельного элемента может проводиться разными отдельными методами или сочетанием нескольких методов.

Используются следующие методы:

- Визуальный контроль. Может выполняться бильярдистом самостоятельно с использованием зеркала или визуальный контроль осуществляет тренер

- Контроль с помощью технических средств, использование электронного датчика скорости

- Видео контроль с использованием способа замедленной съемки

- Ведение дневника спортсмена для оценки изменений за длительный период времени

- Контрольные занятия. Проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированности умений и навыков в технике и тактике игры. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы бильярдистов, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, использую определенные тесты или инструментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль).

Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение сравнений между регистрируемыми показателями.

Обязательными условиями контрольных занятий являются:

- предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом игрокам;

- постановка перед бильярдистами конкретных задач;

- определение четких требований к выполнению определенных упражнений;

- установление однозначных критериев оценки;

- четкая и грамотная организация занятия в целом.

- Модельные занятия. Используются для создания на тренировке условий, в большей или меньшей мере приближенных к соревновательным. Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуется многократные проведения занятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

- Восстановительные занятия. Проводятся с целью обеспечения наиболее полного физического и психического восстановления всех систем организма бильярдистов. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объема и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может проведено в зале, на стадионе, на природе, в бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, специально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

- Самостоятельные занятия. Могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, на стадионе, на природе, в бассейне и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность бильярдиста, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль.

В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занимающихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (тренировочные, модельно-контрольные и т.д.) Грамотный подбор, комбинация различных типов и форм занятий, хорошая их организация во многом определяют успешность управления подготовкой бильярдистов. Во всех случаях занятия должны иметь определенную направленность и выдержанную структуру.

Методика нанесения удара по шару на начальном этапе представлена в таблице.

| Задача | Описание(в начале каждого занятия – разминка и растяжка в течение 15 минут, продолжительность каждого упражнения – не более 15 минут, перерывы в течение занятия – не более 5 минут, в завершении занятия – восстановительные упражнения в течение10 минут) | Продолжительность занятия, часы | Этапы нанесения удара |
| --- | --- | --- | --- |
| Определение линии удара | Принятие игрового положения | Маховые движения | Прицеливание | Ударное движение | Сопровождение |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Терминология | Хват | 1,5 | + | + | + |  | + |  |
| Линия удара |
| Мост |
| Маховое движение |
| Ударное движение |
| Игровое положение бильярдиста | Постановка ног | 1,5 | + | + |  |  |  |  |
| Наклон |
| Положение рук |
| Положение головы |
| Тренировка двигательного навыка | Маховые движения с высокой амплитудой | 1,5 | + | + | + |  | + | + |
| Маховые движения с остановкой перед шаром |
| Маховые и ударные движения |
| Удар по одному шару | Одиночный шар в ближнюю угловую лузу | 1,5 | + | + | + | + | + |  |
| Одиночный шар в среднюю лузу | 1,5 | + | + | + | + | + |  |
| Одиночный шар в дальнюю угловую лузу | 1,5 | + | + | + | + | + |  |
| Тренировка точности | Заведение кия в горлышко бутылочки | 1,5 | + | + | + |  | + | + |
| Удар прицельного шара | Прямая пара в среднюю лузу | 1,5 | + | + | + | + | + | + |
| Прямая пара на близком расстоянии в ближнюю угловую лузу | 1,5 | + | + | + | + | + | + |
| Прямая пара на среднем расстоянии в ближнюю угловую лузу | 1,5 | + | + | + | + | + | + |
| Сыгрывание битка | Сыгрывание битка в среднюю лузу на близком расстоянии | 1,5 | + | + | + | + | + | + |
| Сыгрывание битка в среднюю лузу на среднем расстоянии | 1,5 | + | + | + | + | + | + |
| Игровое упражнение | Одиночная пирамида | 1,5 | + | + | + | + | + | + |

**Соотношение объемов физической и специальной подготовки по этапам спортивной подготовки, в том числе ограничения по предельным объемам тренировочных нагрузок**

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине – на малые, средние, значительные и большие; по направленности – на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемые к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные. К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительные уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 часов.

К поддерживающим нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 часов.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 часов.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

1) специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;

2) напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействование определенных механизмов энергообеспечения;

3) величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например, ЧСС, в различных зонах могут быть высокими, а показатели лактата – более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнения; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Соотношение объемов ОФП и СФП по этапам спортивной подготовки представлены в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 43-49 | 30-36 | 22-27 | 13-15 | 10-15 | 10-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 20-29 | 25-30 | 26-30 | 27-34 | 24-30 | 23-26 |

**Ограничения по предельным тренировочным нагрузкам.**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки спортивной дисциплины Свободная пирамида с продолжением представлен в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 832 | 1040 | 1248 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки тестирование проводится путем индивидуальной сдачи отдельных упражнений, приведенных в таблицах КПН.

Тестированием на этапе начальной подготовки проверяется овладение базовой стойкой, четким ударом в центр битка, навыком техники выхода одиночных шаров в разные лузы из различных точек бильярдного стола, а также приобретение навыка кладки прицельных шаров в лузы с помощью простых ударов.

Положительно оценивается общий результат тестирования, если занимающийся сдает 70% контрольных упражнений.

Нормативы ОФП и СФП на этапе начальной подготовки приведены в таблице.

| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | не более |
| 11,9 | 12,4 | 11,5 | 12,0 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на1000 м | мин, с | не более | не более |
| 7.10 | 7.35 | 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 10,0 | 10,4 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| 2 | – | 3 | – |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| – | 7 | – | 9 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 125 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | не менее |
| 7 | 7 |
| 2.2. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее | не менее |
| 15 | 10 | 15 | 10 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | не менее |
| 2 | 2 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тестирование на учебно-тренировочном этапе до двух лет должно определить дальнейшее совершенствование бильярдной стойки, закрепление четкости ударов по одиночным шарам, совершенствование кладки прицельных шаров с помощью простых ударов (накат, клапштос, оттяжка) с различных точек бильярдного стола. Проверяется навык создания на столе ситуации для продолжения игры после кладки очередного шара, чувства отталкивающих свойств бортов.

При выполнении тестирующих упражнений на данном и последующих этапах обучения ставить метки, ориентиры на столе запрещается. Все выходы выполняются на лист формата А 4.

На учебно-тренировочном этапе свыше двух лет спортсмены должны показать четкое владение кладкой прицельных шаров, битка с различных точек стола, сформировавшееся понятие двенадцати координатной системы винтов (боковиков), уметь их использовать для кладки определенных шаров, выходов в определенное место бильярдного стола. На данном этапе спортсмены должны овладеть основными понятиями и иметь набор приемов для ведения тактической борьбы, психической готовностью к адекватному восприятию внешних раздражителей, реальным восприятием игровой обстановки и мышлением, устойчивым вниманием.

Нормативы ОФП и СФП на учебно-тренировочном этапе приведены в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег 60 м  | с | не более |
| 10,8 | 11,2 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 9,2 | 9,5 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не менее |
| 3 | – |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее |
| – | 9 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 150 | 140 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег 2 км с высокого старта | – | без учета времени |
| 2.2. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее |
| 9 |
| 2.3. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее |
| 25 | 20 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее |
| 3 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапеспортивной подготовки(до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапеспортивной подготовки(свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства задача контрольных упражнений не предусматривается. Общая физическая и техническая подготовка по объёму общей нагрузки несколько уменьшается, а специальная физическая, тактическая и соревновательная нагрузки постоянно возрастает. Спортсмены на данном этапе должны показывать стабильную технику ударов, кладку шаров с помощью изученного и отработанного арсенала бильярдных приемов, устойчивость к сбивающим факторам. Основой подготовки данного этапа является приобретение технических приемов, комбинаций ударов для продолжения игры до завершения партии, приобретение устойчивости к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Критерием оценки данного этапа являются результаты выступления на соревнованиях областного и всероссийского уровня, выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» и спортивного звания «Мастер спорта России».

Нормативы ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства приведены в таблице.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства наряду с индивидуальным совершенствованием техники и тактики для разных бильярдных игр, физических качеств, спортсмены должны демонстрировать высокую точность исполнения технических приемов, их стабильность. Занимающиеся должны показывать стабильную устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, быть адаптированными к психологическим и моральным перегрузкам. Критерием оценки данного этапа являются достижения на официальных всероссийских и международных соревнованиях, включение в состав национальной сборной по бильярдному спорту, присвоение спортивного звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».

Нормативы ОФП и СФП на этапе высшего спортивного мастерства приведены в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м  | С | не более |
| 8,0 | 9,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 10 | – |
| 1.3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее |
| – | 11 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 28 | 10 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | См | не менее |
| 210 | 170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег 100 м с высокого старта | С | не более |
| 13,8 | 16,3 |
| 2.2. | Бег 5 км с высокого старта | – | без учета времени | – |
| 2.3. | Бег 3 км с высокого старта | – | – | без учета времени |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее |
| 13 |
| 2.5. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз | не менее |
| 35 | 30 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее |
| 7 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания) |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

**Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка | 150 | 164 | 162 | 140 | 175 | 233 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 53 | 89 | 119 | 206 | 225 | 266 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 44 | 94 | 212 | 317 |
| 4. | Техническая подготовка | 84 | 173 | 230 | 365 | 424 | 532 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 16 | 28 | 31 | 47 | 50 | 67 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 19 | 47 | 75 | 133 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9 | 14 | 19 | 37 | 87 | 116 |
| Всего часов: | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 | 1664 |

**Требования к обеспечению безопасности при обучении**

**Общие требования**:

- к тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда;

- при проведении тренировочных занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- при проведении тренировочных занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке;

- тренировочные занятия должны проводиться в спортивной экипировке для занятий бильярдным спортом;

- при проведении тренировочных занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;

- тренер-преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

- каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему;

- процессе тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены

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

**Требования перед началом занятий**:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

- проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования;

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на бильярдном столе и вокруг;

- провести разминку;

**Требования во время занятий**:

- начинать тренировочное занятие, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

- строго выполнять правила проведения на тренировочном занятии;

- избегать столкновений с обучающимися, удары кием об стол, толчков и ударов по рукам и ногам;

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

**Требования в аварийных ситуациях**:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения;

- занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

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

**Требования по окончании занятий**:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала;

- тщательно проветрить спортивный зал;

- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Учебно-тренировочные занятия при обучении Свободной пирамиде с продолжением проводятся при соблюдении следующих инструкций:

- по технике безопасности при занятиях бильярдным спортом,

- о мерах пожарной безопасности, по противодействию терроризму и действия в экстремальных ситуациях,

- по охране труда при занятиях бильярдным спортом,

- по оказанию доврачебной помощи пострадавшим при несчастном случае на производстве,

- по охране труда при проведении спортивных мероприятий,

- по поведению в зимний период времени и во врем зимних каникул.

Тренер-преподаватель регулярно проводит инструктаж по технике безопасности при занятиях бильярдным спортом.

Общими принципами обеспечения безопасности при обучении являются:

- соблюдение дисциплины в ходе занятий,

- выполнение требований тренера-преподавателя,

- выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц,

- выполнение упражнений только на исправном оборудовании,

- бережное отношение к спортивному инвентарю,

- соответствие спортивной одежды и обуви форме занятий, погодным и другим условиям,

- поддержание чистоты при занятиях,

- участие в занятиях только в хорошем самочувствии.

Тренировки проводятся только в специально оборудованных помещениях. Постоянная (стационарная) площадка оборудуется в соответствии с требованиями, изложенными в правилах соревнований по бильярдному спорту. В качестве временной площадки для проведения соревнований может быть использован универсальный игровой зал, выставочные площадки и другие помещения требуемой площади. Тренировочная площадка в таком случае должна быть тщательно проверена, на ней должно быть соответствующее покрытие пола, освещенность, температура воздуха и прочее в соответствии с техническими требованиями к помещениям для проведения соревнований по бильярдному спорту, регламентом проведения официальных всероссийских соревнований по бильярдному спорту и правилами бильярдного спорта. По периметру (не менее 3 метров) площадка ограничивается зоной безопасности. Она ограждается барьерами или другими средствами, размещаются соответствующие указатели и обозначения.

При групповых занятиях на одном бильярдном столе могут тренироваться до 4-х бильярдистов. Расстояние между бильярдными столами должно быть не менее 1,5 метров.

Окончив игровой подход необходимо отойти от бильярдного стола и дождаться пока соперник закончит игровой подход.

Необходимо следить за тем, чтобы на бильярдном кие не было трешин или расслоения материала. Нельзя пользоваться неисправным кием. Проверять кии надо после каждой тренировки.

Хранить кий следует чехле либо в специальной киевнице либо в шкафу для киев.

Необходимо регулярно проверять наклейку на достаточность высоты для ведения игры. Во избежание поломки кия нельзя вести игру кием без наклейки.

Необходимо пользоваться киями соответствующей длины для данного спортсмена.

Если кий соскользнул с моста во время прицеливания, необходимо спокойно вернуться в исходное положение и начать снова.

Спортсмен по возможности должен не допускать вылета шаров за пределы игровой поверхности стола.

Удар по шару должен наноситься только наклейкой кия в направлении его продольной оси.

Спортсмену запрещается:

- наносить удары по шарам боковой частью кия,

- наносить удары по шарам задней частью кия,

- кидать шары;

- бить по двум и более соприкасающимся шарам в направлении линии их центров,

- бить по шару сверху вниз со сверх силой во избежание вылета шара за пределы игровой поверхности стола,

- бегать возле бильярдных столов.

Спортсмен несет ответственность за любое нарушение им правил безопасности во время занятий или правил соревнований. Кроме спортсмена ответственность несут тренер и руководитель организации (общества, ведомства), а также во время соревнований главный судья за нарушение правил безопасности во время тренировочных занятий или соревнований.

Спортсмен, нарушивший правила безопасности во время тренировочных занятий или соревнований, может быть отстранен от тренировки (соревнования) без предупреждения.