

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 13 муниципального образования городской округ
город-курорт Сочи Краснодарского края
(МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи)

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол от 01.09.2023 № 12

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ № 13

г. Сочи



Е.А. Ерёмкина

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ»**

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства)

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 986

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Сочи, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| I. Общие положения | 3 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| 2.2. Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 8 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 13 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 17 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 19 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 22 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 24 |
| III. Система контроля | 26 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «бильярдный спорт»..... | 37 |
| 4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя..... | 37 |
| 4.2. Учебно-тематический план | 49 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт»..... | 53 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт»..... | 54 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки..... | 54 |
| 6.2. Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки..... | 56 |
| 6.3. Информационное обеспечение программы спортивной подготовки..... | 57 |
| Приложение | 61 |

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 13 г. Сочи (далее – МБУ ДО СШ № 13, Учреждение) разработана в соответствии с пунктом 6 части 3 статьи 28, частями 5, 7 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 986 (далее – ФССП), в соответствии с Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1212, и предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «бильярдный спорт».

При разработке программы также учитывались следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

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

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 № 942 «Об утверждении правил вида спорта «бильярдный спорт»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.08.2017 «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1232 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт».

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия настоящей Программы - не более 4 лет, на период действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки (НП) – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации (УТЭ) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений;

2.1.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определены в соответствии с приложением № 1 к ФССП по виду спорта «бильярдный спорт».

2.1.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее

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

2.1.3. Минимальный возраст для зачисления обучающегося на соответствующий этап спортивной подготовки определён в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт»

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек)* | |
|---|--|--|--------------------------|--------------|
| | | | Минимальная | Максимальная |
| Этап начальной подготовки | 3 | Не моложе 9 | 10 | 20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | Не моложе 10 | 8 | 16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | Не моложе 12 | 2 | 4 |

* Максимальная наполняемость групп определяется на основании пункта 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», кроме этапа совершенствования спортивного мастерства, где максимальная наполняемость определяется МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи самостоятельно.

На этап начальной подготовки спортивной (НП) зачисляются лица, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься бильярдным спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие нормативы физической подготовки для зачисления в группы.

На этапе начальной подготовки первого года обучения участие в соревнованиях не является обязательным, в конце первого года обучения обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы для перехода на следующий год этапа спортивной подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

На учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации) (УТЭ) зачисляются подростки не моложе 10 лет, имеющие спортивный разряд не ниже юношеского. Группы на данном этапе формируются из обучающихся, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе осуществляется также при выполнении контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и стабильно высоких показателей участия в соревнованиях.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) привлекается оптимальное количество перспективных обучающихся для достижения ими конкретных спортивных результатов. На этап зачисляются обучающиеся не младше 12 лет, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России, выполнившие нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

Перевод на следующий год спортивной подготовки на данном этапе осуществляется при условии сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а также положительной динамики роста спортивных результатов и высоких показателей участия в соревнованиях.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности объекта спорта, используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» и ФССП.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «бильярдный спорт» направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и планирование учебно-тренировочного процесса.

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи обеспечивается непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года при проведении групповых занятий.

В течение календарного года организуется работа с обучающимися, включая самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на каникулярный период.

Срок начала учебно-тренировочного процесса по виду спорта «бильярдный спорт» устанавливается с 1 января года.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «бильярдный спорт» утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления благоприятного режима

тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в иных образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и этапа спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного объекта;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, кроме этапа совершенствования спортивного мастерства, где максимальная наполняемость определяется МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи самостоятельно.

2.2. Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 |

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых минимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- 1) групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- 2) работа по индивидуальным планам;
- 3) учебно-тренировочные мероприятия;
- 4) участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- 5) инструкторская и судейская практика;
- 6) медико-восстановительные мероприятия;
- 7) тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.3.1. Основные формы обучения

Учебно–тренировочные занятия. Тренировочные занятия проводятся индивидуально или с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Групповые формы обучения – такие формы обучения, в процессе которых обучающиеся занимаются в группах. Благодаря групповой форме обучения вырабатывается командный дух, эмоциональная привлекательность, а также возможно и пользование элементами соревновательности и партнерства.

Индивидуальные формы обучения – такие формы обучения, которые предполагают взаимодействие тренера – преподавателя только с одним обучающимся. При индивидуальной форме обучения все внимание тренера – преподавателя и спортсмена заложено на правильное выполнение деталей тренировочных упражнений и техники.

Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные сборы. Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших

спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

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

Тестирование и контроль. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования Программы должны включать: требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

С целью проведения контроля также применяется система спортивного отбора и спортивной ориентации. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

2.3.2. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки являются работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Общее количество часов учебно-тренировочных занятий в год на этапе совершенствования спортивного мастерства варьируется от 1040 до 1248 часов.

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

Типовая структура индивидуального плана подготовки:

- соревновательная деятельность обучающихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

Типовая структура перспективного плана подготовки:

- цели и задачи многолетней подготовки;
- соревновательная деятельность обучающихся;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и оценка.

2.3.3. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются **учебно-тренировочные сборы**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|--|--|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным | - | - | 21 |

| | | | | |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|
| | спортивным соревнованиям | | | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

2.3.4. Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на этапе спортивной подготовки.

Различают:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

основные соревнования, на которых ставится задача достижения наивысшего результата и завоевание наиболее высокого места на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бильярдный спорт»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

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

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|----------|---|------------------------------------|---------------|--|-------------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 43 - 49 | 30 - 36 | 22 - 27 | 13 - 15 | 10 - 15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 20 - 29 | 25 - 30 | 26 - 30 | 27 - 34 | 24 - 30 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1 - 3 | 5 - 8 | 8 - 10 | 15 - 18 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 23 - 29 | 30 - 37 | 32 - 39 | 33 - 39 | 30 - 35 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3 - 5 | 4 - 6 | 3 - 5 | 3 - 5 | 3 - 5 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 3 | 3 - 5 | 4 - 5 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3 | 2 - 3 | 2 - 3 | 3 - 4 | 5 - 7 |

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта «бильярдный спорт»**

(приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год.)

| П/П | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | |
|------------------------------|---|--|------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 |
| | | Минимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 101-114 | 94-112 | 115-140 | 109-124 | 104-155 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47-67 | 78-93 | 136-155 | 225-282 | 250-311 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 4-9 | 26-41 | 67-83 | 156-187 |
| 4. | Техническая подготовка | 54-67 | 94-115 | 167-202 | 275-324 | 312-363 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8-11 | 13-18 | 16-25 | 25-41 | 32-51 |
| 6. | Инструкторская, судейская практика | - | - | 6-15 | 25-41 | 42-51 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3-7 | 7-9 | 11-15 | 25-33 | 52-72 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 832 | 1040 |

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта «бильярдный спорт»**

(приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки
по видам подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и
рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год.)

| П/П | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | |
|------------------------------|---|---|------------|---|----------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 135-152 | 125-149 | 161-196 | 122-140 | 125-187 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 63-90 | 104-124 | 190-218 | 253-318 | 300-374 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 5-12 | 37-58 | 75-93 | 188-224 |
| 4. | Техническая подготовка | 72-90 | 125-153 | 233-283 | 309-365 | 375-436 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 10-15 | 17-24 | 22-36 | 29-46 | 38-62 |
| 6. | Инструкторская, судейская практика | - | - | 8-21 | 29-46 | 50-62 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4-9 | 9-12 | 15-21 | 29-37 | 63-87 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

| Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|--|------------------|
| Профориентационная деятельность | | |
| Судейская практика (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства) | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| Инструкторская практика (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства) | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| Здоровьесбережение | | |
| Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | Июнь, декабрь |
| Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после | В течение года |

| | | |
|---|--|----------------|
| | тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | Февраль, май |
| Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| Развитие творческого мышления | | |
| Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; | Февраль, май |

| | | |
|--|---|--|
| | расширение общего кругозора юных спортсменов. | |
|--|---|--|

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Лекция на тему: «Общие сведения о допинге и системе борьбы с ним (ВАДА, РУСАДА)» | 1 раз в год (в начале) | Рассказать о том, что такое допинг, для чего он применяется и как влияет на здоровье. Рассказать о системе противодействия применения допинга. Показать порядок прохождения теста на сайте РУСАДА |
| | Тестирование на сайте РУСАДА | Перед соревнованиями | Пройти тестирование по графику с получением сертификата |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Лекция на тему: «Последствия нарушения антидопинговых правил. Дисквалификации спортсмена» | 1 раз в год | Рассказать о последствиях нарушения антидопинговых правил на примере известных спортсменов |
| | Составление графика прохождения тестирования на сайте РУСАДА. Семинар: «Подготовка к тестированию - разбор вопросов теста» | 1 раз в год | Составить график прохождения тестирования. Распределить вопросы теста на темы (блоки) и дать задание обучающимся подготовить ответы на свой блок вопросов |
| | Тестирование на сайте РУСАДА | Перед соревнованиями | Пройти тестирование (по графику), записать итоговый результат, с получением сертификата |

| | | | |
|---|---|--------------------------------|---|
| | Обобщение и разбор результатов тестирования | После прохождения тестирования | Проанализировать результаты тестирования в группе. Обобщить и показать итоговый результат обучающимся. При необходимости рассмотреть на родительском собрании |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Лекция на тему: «Ответственность за употребление запрещённых препаратов, их распространение и склонение к их потреблению» | 1 раз в год | Рассказать об ответственности за употребление, распространение запрещённых препаратов и ответственности за склонение к их потреблению. |
| | Составление графика прохождения тестирования на сайте РУСАДА. Семинар: «Подготовка к тестированию - разбор вопросов теста» | 1 раз в год | Составить график прохождения тестирования. Распределить вопросы теста на темы (блоки) и дать задание обучающимся подготовить ответы на свой блок вопросов |
| | Тестирование на сайте РУСАДА | Перед соревнованиями | Пройти тестирование (по графику), записать итоговый результат, с получением сертификата |
| | Обобщение и разбор результатов тестирования | После прохождения тестирования | Проанализировать результаты тестирования в группе. Обобщить и показать итоговый результат обучающимся. При необходимости рассмотреть на родительском собрании |

Антидопинговые программные мероприятия спортивной школы синхронизированы с деятельностью федерации по виду спорта и соответствующих служб Минспорта России - НП «РУСАДА» и Международной федерации по виду спорта и включают в соответствии со статьей 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» следующие мероприятия:

для обучающихся спортсменов и персонала спортсменов регулярно проводятся занятия по положениям основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА), в объеме, касающихся этих лиц;

обучающиеся, выезжающие на международные соревнования в категориях до 18 и до 23 лет, ежегодно проходят обучение по антидопинговой программе, разработанной международной федерацией по виду спорта, с получением соответствующего сертификата;

ведется активная антидопинговая пропаганда среди обучающихся;

оказывается содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающихся, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА;

обеспечивается своевременная подача информации о месте нахождения обучающихся, включенных в международный и национальный пулы тестирования;

с обучающимися и персоналом спортсмена заключаются соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;

оказывается всестороннее содействие антидопинговым организациям в проведении допинг контроля и реализации мер, направленных на борьбу с допингом в спорте, особенно в период проведения на территории Российской Федерации международных соревнований;

размещение на официальном сайте в сети «Интернет» общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международной спортивной федерацией по виду спорта «бильярдный спорт», переведенных на русский язык;

ведется разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления обучающихся;

осуществляется обеспечение обучающихся, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий, информирование обучающихся и тренеров относительно всех последних изменений в «Запрещенный список ВАДА»;

участие представителей Федерации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др. с участием ведущих специалистов в области спортивной медицины для тренеров, врачей,

массажистов и сотрудников федерации по виду спорта, проводимых НП «РУСАДА» и Минспорта России по вопросам борьбы с использованием запрещенных средств и методов подготовки.

Основополагающим элементом профилактики нарушения антидопинговых правил является первичная педагогическая профилактика.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи является подготовка обучающихся к роли помощника тренер-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по бильярдному спорту.

Примерный план инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
|---|--|--------------------|---|
| <p style="text-align: center;">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение ведению дневника подготовки. 2. Беседы на тему «судейская коллегия, её состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в бильярдном спорте» | <p>весь период</p> | <p>Тренер-преподаватель</p> |
| <p style="text-align: center;">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Помощь тренерскому составу при проведении контрольных соревнований и при приёме контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации, в качестве ассистентов, судей, секретарей. 2. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований, подготовка мест занятий и соревнований. 3. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов бильярдного спорта. 4. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований проводимых учреждением в течении календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки. | <p>весь период</p> | <p>Тренер-преподаватель, инструктор-методист ФСО, администратор тренировочного процесса</p> |
| <p style="text-align: center;">Этапы совершенствования спортивного мастерства</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. 2. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований различного уровня, приобретая инструкторские и судейские навыки. 3. Прохождение официального судейского семинара на присвоение категории спортивного судьи и сдачи тестирования. | <p>весь период</p> | <p>Тренер-преподаватель, инструктор-методист ФСО, администратор тренировочного процесса</p> |

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

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бильярдный спорт».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях с целью повышения качества спортивной подготовки и профилактики травм.

В МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, которые проводятся с целью:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям по выбранному виду спорта (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике,

восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию бильярдным спортом (углубленное медицинское обследование (УМО);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (дополнительные медицинские обследования).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице.

| Вид мероприятия | Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | Периодичность проведения |
|-------------------------|-----------------------------------|---|---|
| Медицинские мероприятия | НП, УТ, ССМ | Первичное медицинское обследование | При отборе, до начала занятий спортом (обучения) |
| | НП, УТ, ССМ | Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования | Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается |

| | | | |
|----------------------------------|-------------------|---|---|
| | | | действующим законодательством |
| | НП, УТ, ССМ | Дополнительные медицинские обследования | В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями |
| Медико-биологические мероприятия | НП, УТ, ССМ | Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса | Постоянно |
| Восстановительные мероприятия | НП, УТ, ССМ | Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления | В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление) |

Медицинский осмотр обучающихся на этапе начальной подготовки проводится 1 раз в двенадцать месяцев.

Углубленное медицинское обследование обучающихся на учебно-тренировочном этапе проводится 1 раз в двенадцать месяцев.

Углубленное медицинское обследование обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится 1 раз в шесть месяцев.

График прохождения медицинских осмотров и углубленных медицинских обследований составляется МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам реализации Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
 овладеть основами техники вида спорта «бильярдный спорт»;
 получить общие знания об антидопинговых правилах;
 соблюдать антидопинговые правила;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бильярдный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бильярдный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бильярдный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, согласно приложению к настоящей Программе (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Согласно части 3.2 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических действий и мышления (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка подготовленности спортсмена, не связанная с физической нагрузкой, осуществляется посредством проведения тестирования по различным темам.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение тестирования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается степенью сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины во время диспансерных обследований.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт» (обязательные нормативы);

- нормативы по технической подготовке, а также тестирование теоретической и психологической подготовки разработанные Учреждением (дополнительные нормативы);

- рациональная организация режима дня;

- общая посещаемость тренировок;

- участие в соревнованиях согласно объемам соревновательной деятельности;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания.

В течение года на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся могут сдавать контрольные нормативы.

Для перехода на следующий год этапа спортивной подготовки, а также для перехода на следующий этап спортивной подготовки, с целью проверки результатов освоения программы и выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы *промежуточной аттестации*:

- на этапе начальной подготовке – в конце третьего года реализации этапа спортивной подготовки;

- на учебно-тренировочном этапе – в конце пятого года реализации этапа спортивной подготовки;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – при выполнении нормативных требований и достижении уровня спортивной квалификации для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Для проверки результатов полного освоения программы обучающиеся сдают *итоговую аттестацию*.

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения (НП-1) | | Норматив свыше года обучения (НП-2) | | Норматив свыше 2 лет обучения (НП-3) | |
|---|--|----------------------|-------------------------------------|---------|--|---------|---|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | | не более | |
| | | | 11,9 | 12,4 | 11,5 | 12,0 | 11,1 | 11,6 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | не более | |
| | | | 7,10 | 7,35 | 6.10 | 6.30 | 5,40 | 6,0 |
| 1.3. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,5 | 9,8 | 9,4 | 9,7 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | - | 3 | - | 3 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | - | 7 | - | 9 | - | 9 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 | 13 | 7 |
| 1.7. | | см | не менее | | не менее | | не менее | |

| | | | | | | | | |
|--|---|----------------|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | 130 | 125 | 137 | 130 | 145 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | | 7 | | 8 | |
| 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 | | не менее | |
| | | | 15 | 10 | 15 | 10 | 20 | 15 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | | 2 | | 2 | |

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения (УТ-1) | | Норматив свыше года обучения (УТ-2) | | Норматив свыше 2 лет обучения (УТ-3) | | Норматив свыше 3 лет обучения (УТ-4) | | Норматив свыше 4 лет обучения (УТ-5) | |
|---|---|-------------------|----------------------------------|------|-------------------------------------|------|--------------------------------------|------|--------------------------------------|------|--------------------------------------|------|
| | | | М | Ж | М | Ж | М | М | Ж | М | Ж | М |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| | | | 10,8 | 11,2 | 10,4 | 10,9 | 10,0 | 10,6 | 9,6 | 10,3 | 9,2 | 10,0 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| | | | 9,2 | 9,5 | 8,9 | 9,4 | 8,6 | 9,3 | 8,3 | 9,2 | 8,0 | 9,1 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | - | 3 | - | 4 | - | 5 | - | 6 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | - | 9 | - | 9 | - | 9 | - | 10 | - | 10 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 13 | 7 | 16 | 7 | 19 | 7 | 22 | 8 | 25 | 8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 150 | 140 | 155 | 145 | 160 | 150 | 165 | 155 | 170 | 160 |

| 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 | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 9 | | 9 | | 10 | | 11 | | 11 | |
| 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 | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 25 | 20 | 26 | 21 | 27 | 22 | 28 | 23 | 29 | 24 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | | 3 | | 3 | | 4 | | 4 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | | | | | | | | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | | | | | | | | | |

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения (СС-1) | | Норматив свыше года обучения (СС-2,3 и т.д.) | |
|--|---|-------------------|----------------------------------|-----|--|-----|
| | | | М | Ж | М | Ж |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 8,7 | 9,6 | 8,5 | 9,4 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 7,9 | 8,9 | 7,9 | 8,9 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | - | 8 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 11 | - | 11 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 27 | 9 | 27 | 9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | | не менее | |
| | | | 180 | 165 | 195 | 167 |

| 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 | | не менее |
| | | | 12 | | 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 | | не менее |
| | | | 30 | 25 | 32 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | | не менее |
| | | | 5 | | 6 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта «бильярдный спорт»

Рабочая программа по виду спорта «бильярдный спорт» (далее – рабочая программа, с указанием этапа спортивной подготовки) составляется тренером отдельно на каждый этап спортивной подготовки на основе дополнительной образовательной программы по виду спорта «бильярдный спорт», в соответствии с которой в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи осуществляется спортивная подготовка по виду спорта «бильярдный спорт».

Рабочая программа согласовывается с заместителем директора МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, курирующим вопросы спортивной подготовки, и утверждается директором МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи до начала зачисления спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установления санитарно-гигиенических норм.

Начало занятий в МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Рабочая программа тренера-преподавателя утверждается приказом учреждения по итогам заседания тренерского совета МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи.

Рабочая программа должна определять объем, порядок спортивной подготовки и отражать ее процесс: этапы; периоды; годы; циклы; задачи, средства и методы подготовки на этапе спортивной подготовки.

Цель рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по виду спорта «бильярдный спорт».

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,

тестирование.

При реализации рабочей программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов

спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с годом обучения на этапе спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, при этом объем общей физической подготовки снижается.

Средствами **общей физической подготовки** занимающихся бильярдным спортом являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Много времени следует отвести играм с мячом, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (плавание, спортивные игры). Плавание – наиболее необходимый и совместимый с бильярдом вид общей физической подготовки.

В группах начальной подготовки запланировано в среднем по три тренировки в неделю, продолжительностью не более 2 часов. Тренировочные занятия на этапе начальной подготовки свыше года могут быть увеличены до четырех раз в неделю, продолжительностью не более 2 часов.

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

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с рядом специальных упражнений.

Игровая стойка. Цель правильной стойки – добиться неподвижности тела во время нанесения удара и сохранения правильного положения рабочего плеча. Игровая стойка должна обеспечивать равновесие, устойчивость и свободу ударно-махового движения. Правая нога расположена так, чтобы стопа находилась по линии удара или под небольшим углом к ней. Левая нога стоит на полступни вперед и на ширину плеч левее от линии удара. Ступня левой ноги может быть параллельна линии удара или развернута влево на 20 – 30 градусов. Правая нога выпрямлена, левая-полусогнута в колене, центр тяжести смещен на правую ногу. В этом положении тело наиболее устойчиво. При этом между кием и туловищем образуется зазор величиной 10–15 см, обеспечивающий свободу движений. Плечи развернуты так, что правое плечо и локоть находятся точно над линией удара, подбородок находится на расстоянии примерно 10 – 15 см над кием, левая рука вытянута вдоль линии удара. Кисть левой руки располагается на расстоянии 18–25 см от битка. Итак, мы можем отметить основные моменты стойки; правая нога, правое плечо, локоть, кисть левой руки находятся по линии удара. Все эти позиции отрабатывают у зеркала. Существуют второстепенные стойки, которые применяются при игре через шар или с машинкой, или при необходимости дотягиваться до шара. Главное, чтобы при любой стойке чувствовалось удобство, тело находилось в устойчивой позиции и не раскачивалось влево – вправо или вперед – назад.

Хват. Держать кий следует без напряжения с помощью большого и трех первых пальцев правой руки, при этом кий не должен касаться ладони. Слишком сильное сжатие кия при нанесении удара по битку является распространенной ошибкой, которая не только сказывается на точности, но и не позволяет выполнить целый ряд основополагающих технических приемов, предусматривающих передачу битку сильной подкрутки. До удара основание ладони не прикасается к кию. При замахе и движении назад мизинец, средний и безымянный пальцы выпрямляются, а при подводе кия к шару они обхватывают, но не зажимают его. В последней фазе нанесения удара мышцы кисти обязательно должны быть расслаблены. Их напряженное состояние может отразиться на прямолинейности удара, что нежелательно.

Мост. Различают два основных моста - открытый и закрытый. При постановке открытого моста кисть руки следует положить плашмя на стол, придать ей слегка выпуклую форму и прижать большой палец к указательному, образуя V-образный изгиб. Этот изгиб и служит центром упора. Высота упора определяется как расстояние от центра упора до игровой поверхности стола. Для увеличения высоты упора пальцы нужно потянуть на себя, а для уменьшения – вытянуть вперед. Таким образом, можно уверенно наносить удары в верхнюю, среднюю или нижнюю часть битка. Для постановки закрытого моста опорную кисть следует положить плашмя на стол, прочно оперев нижнюю часть ладони. Согнуть указательный палец так, чтобы его конец касался большого пальца. Используя в качестве направляющего желоба внутренние стороны суставов большого и указательного пальцев, вставить кий в образованную ими замкнутую петлю, прочно обхватить кий указательным пальцем, при этом петля должна быть свободной ровно настолько, чтобы можно было легко совершать маховые движения кием вперед и назад. После этого растопырить и твердо опереть о стол средний палец, безымянный палец и мизинец. Они образуют треногую опору, которая должна быть прочной и в то же время естественной. При правильно поставленном упоре кий легко перемещается, сохраняя точно заданное направление.

Мост с основанием кисти на борту. Этот мост необходим, когда биток стоит примерно в 25 – 30 см от борта. Он выполняется так же, как и открытый, только основание ладони опирается на край резины борта. Предплечье положить на борт так, чтобы основание кисти лежало плотно на краю резины.

Мост с кием на борту. Этот мост выполняется, когда биток находится на расстоянии 15 – 20 см от борта. Положить кисть на борт, соединить средний и большой пальцы, положить кий на борт, прижав его к среднему пальцу, и накрыть сверху указательным пальцем. Подушечки среднего и указательного пальцев плотно прижаты к борту. Как и в случае с закрытым мостом, кий должен свободно ходить между средним и указательным пальцами.

Мост с упором ладони в борт применяется, когда шар стоит на расстоянии 5–10 см от борта. Положить пальцы на борт, ладонью опереться в борт, большой и указательный пальцы плотно соединить.

Мост с упором пальцами в борт – когда шар стоит плотно на борту или на очень небольшом расстоянии от него. Мизинец и указательный пальцы следует

плотно упереть в край борта, основание ладони не имеет опоры. Мост при ударе битком вдоль борта. Здесь можно пользоваться закрытым мостом, при этом ладонь лежит на борту, средний и безымянный пальцы - на столе, мизинец – на борту. Мост при игре «через шар». Используется открытый мост, только основание ладони поднять, чтобы кисть была примерно под углом 70° по отношению к столу. Мизинец и указательный палец должны быть на одной линии плотно прижаты к столу. Средний и безымянный также почти на одной линии, параллельно той, на которой находятся мизинец и указательный.

Система прицеливания. В системе прицеливания самое главное – это выбор линии удара и места попадания битка. Точность удара зависит от умения хорошо видеть линию удара. Для отработки этого навыка существует много упражнений, но основным остается упражнение у зеркала. Другим необходимым упражнением является забивание битка в лузу с разных точек на столе.

Работа глаз. Существует несколько способов прицеливания и работы глаз. Кто-то в момент удара смотрит в прицельный шар, кто-то - в точку попадания, кто-то - в биток. Вначале, до принятия стойки, необходимо определить место попадания битка сверху, для этого перед прицельным шаром мысленно поставить «мнимый» шар, который вместе с прицельным находился бы точно на одной линии, проходящей через середину лузы. Затем представить коридор от битка к «мнимому» шару. Посередине этого коридора и проходит линия удара. Видение коридора от битка к месту попадания особенно помогает при выполнении ударов с различными резками, а также при забивании битка, когда надо представить коридор, по которому биток отскакивает от прицельного шара в лузу. После определения места попадания и линии удара, необходимо выставить кий по этой линии.

Если представить «мнимый» шар трудно, можно использовать иной метод: делить прицельный шар воображаемой линией по вертикали, чтобы определить, насколько нужно его «срезать».

Движение кием. Умение использовать вес кия является одним из основных условий для нанесения ровного удара. Во время подготовки к удару движения кием осуществляются, используя только его вес, не прилагая к этому дополнительных усилий. При правильном выполнении движения именно вес кия помогает ему ходить ровно по одной линии.

Разминочные маховые движения. Прежде чем выполнить какой-либо удар, следует убедиться не только в правильности игровой стойки и прицела, но и в том, что кий может свободно скользить назад и вперед на полный размер упора. Для этого обычно производят несколько разминочных маховых движений. Во время репетиции игрок мысленно прокручивает удар, активизирует мышечную память и подбирает необходимое ускорение ударно-махового движения. При выполнении разминочных движений взгляд непрерывно следит за правильностью прицела. При замахе рука медленно и плавно отводится на исходную позицию для разгона. Чем сильнее удар, тем дальше следует отвести руку назад. Однако независимо от силы замах должен выполняться одинаково плавно и естественно. Важно также, отведя руку назад, выдержать небольшую (расслабляющую) паузу. На этапе разгона раскрепощенная рука сообщает кию поступательное движение вперед, равномерно

и плавно разгоняет его до необходимой скорости, придает ему необходимую кинетическую энергию. Сила удара определяется конечной скоростью кия к моменту соударения с битком. Поэтому чем сильнее удар, тем большей должна быть полоса разгона. На ее финальном участке, когда до столкновения остаются считанные миллиметры, предплечевой мах переходит в кистевой хлест. На этапе **хлеста** разогнанный кий входит в соприкосновение с неподвижным битком, происходит удар как таковой, то есть столкновение и взаимодействие двух тел. Ключевую роль при этом играет раскрепощение лучезапястного сустава. Оно позволяет самортизировать отдачу и обеспечить тем самым хорошее схватывание наклейки кия с битком. Именно этот надежный контакт и дает возможность кию правильно сработать, то есть аккумулировать часть своей кинетической энергии, а затем выдать ее в виде направленного ударного импульса. В результате биток преодолевает инерцию покоя и трогается с места. Являясь центральным звеном ударно-махового движения, хлест обеспечивает, таким образом, плавный переход от разгона кия к разгону битка (мягкость удара).

На этапе **сопровождения** происходит окончательный разгон битка до заданной скорости, придание ему заданного движения. К этому, собственно говоря, и сводится вся предшествующая подготовка к удару и само ударно-маховое движение в целом. На его завершающем этапе рука уже не разгоняет кий, а лишь сопровождает его собственное движение, дает сработать заложенному в нем механизму передачи ударного импульса. В этом и заключен буквальный смысл термина сопровождение. Сопровождение обеспечивает, кроме того, прямолинейное и плавное торможение кия после отделения битка от наклейки. В сопровождении, как правило, задействованы и кисть, и предплечье. Однако укороченное сопровождение может быть и чисто кистевым.

Сила удара. Главным фактором в определении силы удара является положение левой руки по отношению к линии удара и частично положение правой руки на турняке. Существует три основных вида удара по силе. Главным параметром, определяющим силу удара, является длина прокола шара кием после его соприкосновения с шаром. По длине прокола существует три основных вида удара – короткий, средний и длинный.

При коротком проколе удар будет слабым, при среднем - средней силы, при длинном проколе – сильный.

Участие в спортивных соревнованиях. Одной из самых интересных и увлекательных форм работы по физическому воспитанию являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность привлекает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта. Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех

необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Соревнования завершают определенный этап самостоятельных занятий.

Техническая подготовка. Под спортивной техникой следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований. Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям спортивной дисциплины и направленной на достижение наивысших спортивных результатов. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В этих видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). Здесь техника должна направлена на экономизацию энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называется техническим мастерством. Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа: первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента. второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка разделяется на общую и специальную. В общую тактическую подготовку входит воспитание широкого тактического мышления, основанного на использовании общетеоретических основ спортивной тактики и изучения практического опыта применения тактических приемов в разнообразных условиях спортивной деятельности. Общая тактическая подготовка совершенствуется в процессе теоретических занятий, во время которых занимающихся воспитывают как на примерах из бильярдного спорта, так и на примерах, взятых из других видов спорта. Большую пользу приносит самостоятельное изучение вопросов, связанных с тактической подготовкой других спортсменов.

К задачам специальной тактической подготовки относятся:

объективное умение намечать начальные подходы на соревнованиях в соответствии со своими возможностями и вероятными результатами предполагаемых соперников;

воспитание способности наблюдать на соревнованиях за ходом спортивной борьбы и при необходимости своевременно менять ранее намеченный курс с учетом показанных результатов, вероятных сил основного соперника и возникших ситуаций в распределении призовых мест;

привитие навыков тактического мышления.

Для этой цели разрабатывают принципы соревновательной тактики, по протоколам соревнований анализируют тактические варианты выступления спортсменов-победителей, выявляют просчеты в тактике у отдельных спортсменов, изучают причины допущенных оплошностей. При этом следует учитывать, что основными мотивами тактических ошибок на соревнованиях служат такие обстоятельства как: незнание своих возможностей; отсутствие информации о предполагаемых спортивных результатах у основных противников;

Специальная тактическая подготовка проводится на теоретических и практических занятиях, в процессе которых моделируется план выступления на предстоящих соревнованиях. Необходимые тактические навыки и умения формируются и закрепляются в процессе теоретических и практических тренировочных занятий, прикидок и проверочных соревнований, когда на них специально моделируют план предстоящего выступления на главных соревнованиях. На контрольных тренировочных занятиях намечают подходы к игре в последовательности, рациональной для успешного выступления в состязаниях.

Задачи борьбы, разработанные применительно к стратегическим и тактическим масштабам, а также принципы, на основе которых осуществляется подготовка, принятие и реализация решений, являются отправными структурными элементами стратегии и тактики.

Принципы отражают главные идеи, основные установки по ведению спортивной борьбы, нацеливают на то, как в общих чертах наиболее эффективно подготавливать, принимать и реализовывать тактико-стратегические решения. Они вытекают из закономерностей спортивного противоборства, оценки факторов, определяющих его ход и конечный результат, анализа причин побед и поражений.

Принципы стратегии и тактики отражают передовые тенденции развития процесса спортивной борьбы и соответствуют общим задачам российской системы физического воспитания. Для достижения успеха необходимо умелое использование всех принципов с учетом конкретной обстановки спортивной борьбы.

От задач и принципов зависит подготовка, принятие и осуществление тактико-стратегических решений, выбор конкретных действий. Подготовка и принятие этих решений предполагает: оценку соперника и соревновательной обстановки, выявление соотношения сил и возможностей, стратегическое и тактическое прогнозирование, контрмоделирование и планирование.

Итак, стратегия и тактика получают конкретное выражение в подготовке, принятии и осуществлении решений по перспективным и текущим задачам

спортивной борьбы, выборе и использовании наиболее эффективных в определенных условиях видов, способов, форм действий и способов её ведения.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований). На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки. Учебный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;

знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;

знание теории и практики вида спорта;

знание вопросов психологической подготовки спортсмена;

знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;

знание вопросов профилактики травматизма.

Психологическая подготовка. Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в соревновательной борьбе достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

- Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:
- осознание спортсменами задач на соревнования;
 - изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
 - изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
 - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
 - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим выступлением;
 - формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем выступлении.

Каждый спортсмен испытывает перед выступлением, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других

спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время выступления их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к выступлению. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности выступления и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей

эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования, которые определяются готовностью выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях. Возникающие при стрессе психофизические состояния могут оказывать на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние.

Психофизические требования, предъявляемые в бильярдном спорте:

1. Точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка.

2. Способность к адекватным самооценкам функционального состояния.

3. Высокая концентрация внимания.

4. Устойчивость к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности.

5. Степень развития волевых качеств.

6. Специфика спортивной деятельности при определении особенностей характера.

7. Специфика спортивной деятельности при определении типа темперамента.

Рассмотрим эти требования на примере определения типов темперамента. Типологические свойства нервной системы в значительной степени предопределяют потенциальные спортивные успехи. Так для спортсменов с возбудимой, сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой (сангвиник) характерно быстрое овладение техникой движений, успешное решение двигательных задач. Однако быстрое достижение спортивных успехов может вызвать у представителей этого типа потерю интереса к повторению освоенного. А вот спортсмены с сильной, уравновешенной, малоподвижной нервной системой (флегматик) сравнительно медленно овладевают сложными по координации движениями.

Поэтому для спортивного отбора очень важным является психологический аспект, так как без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Наибольшего успеха достигают спортсмены, умеющие регулировать степень возбуждения нервной системы, добиваться согласованной работы различных групп мышц на фоне максимальных мышечных и психических напряжений. В бильярдном спорте самой оптимальной является сильная, инертная нервная система, баланс процессов возбуждения и торможения.

Инструкторская и судейская практика. Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта – бильярдный спорт. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занимающиеся должны овладеть принятой в бильярдном спорте терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут

принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

4.2. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|----------------------------|--|--|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | |
| | Физическая культура и спорт в России | История возникновения вида спорта и его развитие |
| | Краткий обзор развития бильярдного спорта в России и за рубежом | Характеристика бильярдного спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие бильярдного спорта как вида спорта. |
| | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся | Влияние различных физических упражнений и упражнений на организм человека. |
| | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | Значение закаливания для юных спортсменов |
| | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа | Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена |
| | Основы техники выполнения упражнений | Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности спортсмена |
| | Методика тренировки | Понятие о тренировочной нагрузке |
| | Планирование спортивной тренировки | Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования |

| | | |
|---|--|---|
| | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых спортсмену. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. |
| | Психологическая подготовка | Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов |
| | Общая и специальная физическая подготовка | ОФП и СФП юных спортсменов и ее роль в процессе тренировки |
| | Правила соревнований, их организация и проведение | Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители и тренеры. |
| | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | |
| | Физическая культура и спорт в России | История возникновения вида спорта и его развитие |
| | Краткий обзор развития бильярдного спорта в России и за рубежом | Характеристика бильярдного спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие бильярдного спорта как вида спорта. |
| | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся | Влияние различных физических упражнений и упражнений на организм человека. |
| | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена | Значение закаливания для юных спортсменов |
| | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы | Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена |

| | | |
|---|--|---|
| | спортивного массажа | |
| | Основы техники выполнения упражнений | Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности спортсмена |
| | Методика тренировки | Понятие о тренировочной нагрузке |
| | Планирование спортивной тренировки | Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования |
| | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых спортсмену. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. |
| | Психологическая подготовка | Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов |
| | Общая и специальная физическая подготовка | ОФП и СФП юных спортсменов и ее роль в процессе тренировки |
| | Правила соревнований, их организация и проведение | Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители и тренеры. |
| | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | |
| | Физическая культура и спорт в России | История возникновения вида спорта и его развитие |
| | Краткий обзор развития бильярдного спорта в России и за рубежом | Характеристика бильярдного спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие бильярдного спорта как вида спорта. |
| | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых спортсмену. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей. |

| | | |
|--|---|---|
| | Психологическая подготовка | Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов |
| | Места занятий. Оборудование и инвентарь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |

4.3. Циклы спортивной подготовки

Годичный цикл спортивной подготовки делится на три этапа:

- 1) подготовительный
- 2) соревновательный
- 3) переходный

Периодизация тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные тренировочные – в подготовительном.

Для бильярдного спорта наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются сошлифовочными.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревнованиями и стоятся по типу шлифовочных.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований показанные спортсменом, включенного в группы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт»

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бильярдный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивные дисциплины вида спорта «бильярдный спорт» определяются в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|---|--|
| свободная пирамида | 062 001 2 8 1 1 Я |
| комбинированная пирамида | 062 002 2 8 1 1 Я |
| русская пирамида | 062 003 2 8 1 1 Я |
| пул 8 | 062 004 2 8 1 1 Я |
| пул 9 | 062 005 2 8 1 1 Я |
| пул 14 + 1 | 062 006 2 8 1 1 Я |
| карамболь 3 борта | 062 007 2 8 1 1 А |
| снукер - 15 красных | 062 008 2 8 1 1 Я |
| динамичная пирамида | 062 009 2 8 1 1 Я |
| пул 10 | 062 010 2 8 1 1 Я |
| пул - командные соревнования | 062 011 2 8 1 1 Я |
| пирамида - командные соревнования | 062 012 2 8 1 1 Г |
| снукер - 1 красный | 062 013 2 8 1 1 Л |
| снукер - 6 красных | 062 014 2 8 1 1 Л |
| снукер - командные соревнования | 062 015 2 8 1 1 Л |

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бильярдный спорт» учитываются МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в

организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|----------------------------------|--------------------|
| 1. | Кий длинный | штук | 1 |
| 2. | Кий стандартный | штук | 10 |
| 3. | Кий детский | штук | 5 |
| 4. | Мел | штук | 50 |
| 5. | Наклейки для кия | штук | 50 |
| 6. | Полка для киев («киевница») | штук | 5 |
| 7. | Подставка под кий («машинка высокая») | штук | 5 |
| 8. | Подставка под кий низкая («машинка низкая») | штук | 5 |
| 9. | Древко для подставки под кий | штук | 11 |
| 10. | Полка для шаров | штук | 5 |
| 11. | Светильник для освещения бильярдного стола | штук | 5 |
| 12. | Стол бильярдный | штук | 5 |
| 13. | Лоток для бильярдных шаров | штук | 5 |
| 14. | Треугольник | штук | 5 |
| 15. | Шары бильярдные | комплект | 5 |
| 16. | Сукно | пог. м. на бильярдный стол | 5 |

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Ед. изм. | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | |
|-------|--------------|----------|-------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап) | Этап совершенствования |
| | | | | | | |

| | | | | | | спортивной специализации) | | спортивного мастерства | |
|----|-----------------|------|-----------------|------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Кий стандартный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 2. | Мел | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 |

Обеспечение спортивной экипировкой

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

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Брюки классические | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Рубашка классическая | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Рубашка-поло | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Туфли классические | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 5. | Жилет классический | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 |
| 6. | Чехол для кия стандартный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |

6.2. Кадровые условия реализации программы спортивной подготовки

МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи укомплектовано тремя группами работников:

- административно-управленческий персонал (директор, заместители директора);

- основной персонал (инструкторы, администраторы, тренеры-преподаватели и др.);

- учебно-вспомогательный и обслуживающий персонал (иные работники).

Образовательный процесс организуют и осуществляют:

- старший инструктор-методист;

- инструктор-методист;

- инструктор по спорту;

- администратор тренировочного процесса;

- тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель.

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

Уровень квалификации тренера-преподавателя должен соответствовать требованиям, которые изложены в Профессиональном стандарте тренера, утвержденном приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (далее – Профессиональный стандарт):

В соответствии с Профессиональным стандартом особыми условиями допуска к работе являются:

отсутствие медицинских противопоказаний;

отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;

прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;

прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Педагогические работники повышают свою квалификацию не реже 1 раза в 3 года.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы спортивной подготовки

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Разработка и издание учебно-методических материалов производится в соответствии с подготовленным планом работы педагогического совета и в

интересах учебного-тренировочного процесса в течение года.

В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации» в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации, одним из видов информационного обеспечения родителей, обучающихся, а также тренеров-преподавателей является система АИС «Мой спорт», в которой хранятся актуальные данные об МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи, обучающихся, тренерах-преподавателях, количестве и виде учебно-тренировочных занятий и соревнований. АИС «Мой спорт» - система, направленная на повышение качества планирования тренировок и соревнований, учёта спортивных результатов, присвоения спортивных разрядов и званий, сбора статистической отчётности.

Проект АИС «Мой спорт» создаёт единый цифровой контур физической культуры и спорта, включает электронный паспорт обучающихся, а также единую цифровую систему, которая обеспечивает сбор, анализ и распространение передового опыта и практик развития физической культуры и спорта.

Для соблюдения информационно-методических условий реализации программы МБУ ДО СШ № 13 г. Сочи использует литературные и информационно-телекоммуникационные источники, а также аудиовизуальные средства.

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 986.
3. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634.

Научная литература

1. 100 эффективных уроков игры на бильярде, Железнев В.П., 2008 г.
2. Everything: Все о бильярде и пуле, Уолл Э., Крими Ф., 2000 г.
3. Азбука бильярда в картинках: первые шаги, Абдюшев В., Горба М., Ляпустин А., 2011 г.
4. Азбука бильярда для начинающих, Шнуровозова Т., 2011 г.
5. Азбука бильярда, А.Л. Лошаков, 2005 г.
6. Азбука бильярда, Лошаков А. Л., М., 1997 г.
7. Азбука бильярда: Рекомендации мастеров, Веленский А., 2003 г.

8. Американский бильярд. Энциклопедия, Меткалф Н., 2011 г.
9. Бильярд в половине десятого, Бёлль Г., 2011 г.
10. Бильярд для всех, Бирковский В.В., 2010 г.
11. Бильярд для всех. Пул и карамболь, Бирн Р., М., 1999 г.
12. Бильярд для всех. Пул и Карамболь, Роберт Бирн, 1998 г.
13. Бильярд, Васильев М., 1930 г.
14. Бильярд, Иванов А., СПб., 1912 г.
15. Бильярд, Кокорин С. Я., Л., 1991 г.
16. Бильярд, Останин Е.А, 2005 г.
17. Бильярд, Секреты обучения и техники игры, Железнев В.П., 2002 г.
18. Бильярд. Игра, Спорт, Искусство, Д.М. Матвеев, Н.А. Сараев, 2000 г.
19. Бильярд. Классика и современность, Дризин Б., Теркин А., Пивоваров В., 2006 г.
20. Бильярд. Пул, Надеждина В., 2002 г.
21. Бильярд. Самоучитель, Здобников Н.С., 2006 г.
22. Бильярд. Уроки игры для начинающих, Шнуровозов Т., 2010 г.
23. Бильярд. Эффективные уроки обучения и техники игры, Бочкарев А.Ю., 2011г.
24. Бильярд: 500 секретов обучения и техники игры, Железнев В.П., 2009 г.
25. Бильярд: игра разума и силы воображения, Лазарев В.В., 2003 г.
26. Бильярд: техника, правила, советы профессионалов, Здобников Н.С., 2010 г.
27. Бильярдные фокусы и трюки. Пул и карамболь, Роберт Бирн 2000 г.
28. Бильярдный спорт, В.И. Гофмейстер, 1947 г.
29. Бильярдный спорт, Гофмейстер В.И., М., 1947 г.
30. Благородная игра бильярд, Минго, 1928 г.
31. Большая книга бильярда и боулинга, Трибис Е., Бурлуцкая Л., Землянская И., 2005 г.
32. В мире бильярда - Серия «Мастер игры», Балин И., 2001 г.
33. В мире бильярда, Балин И. В., М., 1999 г.
34. В мире бильярда. Полное руководство для желающих научиться играть на бильярде, Балин И., 2006 г.
35. Всероссийская федерация бильярдного спорта Правила соревнований М., 1994 г.
36. Играем в бильярд, Хубер А., 2009 г.
37. Искусство игры в бильярд, Уолл Э., 2011 г.
38. Карманный самоучитель бильярдиста, Железнев В.П., Бирковский В.В, 2006 г.
39. Мастер Бильярда, Калашников Е.А., 2001 г.
40. Математическая теория явлений бильярдной игры. Перевод с французского. М., 1956 г.
41. Математический Бильярд, Гальперин Г.А., Земляков А.Н., 1990 г.
42. Новая азбука бильярда - 3-е изд., перераб. и доп, Лошаков А.Л., 2009 г.
43. Поэма о бильярде, Балин И. В., М., 1990 г.

44. Правила игры в бильярд, Иванов О., Л., 1984 г.
45. Россия. Неизвестный бильярд, Ратозий Н., Иванов Е., 2011 г.
46. Русский Бильярд, Надеждина В., 2002 г.
47. Русский бильярд. Большая иллюстрированная энциклопедия, Жилин Л., 2011 г.
48. Сорок девять и карамболь, Капралов В.А., Л., 1991 г.
49. Спортивный бильярд, Капралов В., М., 1990 г.
50. Справочник бильярдиста. Секреты техники игры, Г.Я. Мисуна, 2002 г.
51. Справочник Бильярдиста. Пул, Канов Д., Сточ Ш.
52. Теория бильярдной игры, Леман А. И., 2-е изд. СПб., 1906 г.

Перечень образовательных Интернет-ресурсов

1. <https://www.billiardsport.ru> - журнал «Бильярд Спорт».
2. <https://www.billiardworld.ru> – общероссийский журнал бильярдный мир.
3. <https://www.fbsrf.ru> - Федерации бильярдного спорта России.
4. minsport.gov.ru Министерство спорта Российской Федерации.
5. www.kubansport.krasnodar.ru Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
6. <https://minobrnauki.gov.ru> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации.
7. <https://minobr.krasnodar.ru> - Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края.
8. <https://www.wada-ama.org/> - ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство).

Приложение к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бильярдный спорт»

Перечень вопросов по видам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками

| № | Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды) |
|-----|---|
| 1. | Краткие сведения из истории бильярдного спорта |
| 2. | История возникновения вида спорта «бильярдный спорт» |
| 3. | Проведение первых официальных соревнований по бильярдному спорту |
| 4. | В каком году была создана Международная федерация бильярдного спорта? |
| 5. | Определение понятия «общая физическая подготовка» |
| 6. | Основные правила техники безопасности на тренировочном занятии по бильярдному спорту |
| 7. | Роль нервной системы в реализации двигательных актов и в выполнении ресурсообеспечивающих функций |
| 8. | Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями |
| 9. | Требования к форме занимающегося (одежда, обувь) |
| 10. | Требования к инвентарю для спортсмена |

| № | Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды) |
|-----|---|
| 1. | История развития вида спорта «бильярдный спорт» |
| 2. | Понятие тренировки: цель, задачи, основное содержание |
| 3. | Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития |
| 4. | Определение понятия «специальная физическая подготовка» |
| 5. | Виды упражнений на развитие физических качеств |
| 6. | Упражнения, способствующие развитию выносливости |
| 7. | Требования к специальной форме, обуви во время дневной тренировки |
| 8. | Сколькими шарами играют в русский бильярд? |
| 9. | Какая ткань используется для покрытия спортивных бильярдных столов? |
| 10. | Диаметр шаров, используемых в Пирамиде? |

| № | Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды) |
|----|--|
| 1. | Краткие сведения из истории бильярдного спорта |
| 2. | История возникновения вида спорта «бильярдный спорт» |
| 3. | Проведение первых официальных соревнований по бильярдному спорту |
| 4. | В каком году была создана Международная федерация бильярдного спорта? |
| 5. | Как в бильярде называется шар, которым выполняется удар по прицельному шару? |
| 6. | Что используют для удара в бильярде? |
| 7. | Как называется прием, когда одним ударом два шара забиваются в разные лузы? |
| 8. | Как называется удар, при выполнении которого наклейка кия попадает в нижнюю часть битка? |
| 9. | Сколько точек для удара находится на стороне битка, обращенного к игроку? |

| | |
|-----|---|
| 10. | Как называется удар, при котором возникает первоочередное касание битка резины борта, а потом уже шара? |
|-----|---|