

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района
Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 27.07.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с.Девлезеркино
_____ Е.А Белов
Приказ № 383-од от
27.07.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Русский бильярд»

Возраст: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Чернов Д.С.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Пояснительная записка	4
II.	Учебно-тематический план	11
III.	Содержание программы стартового уровня обучения.....	12
IV.	Содержание программы базового уровня обучения	21
V.	Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	27
VI.	Список используемых источников.....	31

I. Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, создание системы занятости детей в их свободное время. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе детского объединения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русский бильярд» является предназначенной для учащихся среднего и старшего школьного возраста для решения ряда проблем дополнительного образования детей – формирование у обучающихся знаний, умений, навыков, необходимых для успешной игры в бильярд по правилам пирамид, программа способствует физическому и духовному развитию, укреплению психического и физического здоровья, создание условий для формирования элементов здорового образа жизни.

Это обусловлено следующими нормативными документами:

-Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012г. N 761,

-ФГОС основного общего образования утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897

-ФГОС начального общего образования / Министерство образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011.

-ФГОС дошкольного образования утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155

-Концепция развития дополнительного образования детей от 4сентября 2014 г. №1726-р

-Санитарно-эпидемиологические правила «Санитарно-эпидемиологические требования УДОД СанПин2.4.4.3172-14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей")

-Устав учреждения.

Эти документы определили актуальность образовательной программы «Русский бильярд», разработанной для формирования здорового образа жизни, развития физических, творческих способностей обучающихся, достижение спортивного мастерства в группе русский бильярд.

Данная программа может быть реализована в учреждениях и объединениях дополнительного образования детей, которые обладают необходимым уровнем кадровых, материально-технических и учебно-методических ресурсов.

Русский бильярд - интереснейшая интеллектуальная игра и в то же время прекрасный вид спорта, который вырабатывает у человека такие важные качества характера, как психологическая устойчивость, выдержка, умение сосредотачиваться и сдерживать свои эмоции, терпение.

Бильярд - полноценный вид спорта, подразумевающий наличие сильного характера, и по-настоящему, воспитательная игра, которая формирует выдержку, психологическую устойчивость, умение внутренне собраться, сосредоточиться и сохранить это состояние.

В основе данной программы лежит методика обучения бильярдному спорту Василия Васильевича Лазарева. Особенностью данной методики является четкая система занятий, разметка координат стола, специальная система винтов.

Актуальность образовательной программы определяется тем, что в настоящее время возрос интерес к настольным играм среди подростков. Данный вид спорта очень полезен для детей, особенно возрастной группы от 12 лет, когда формируется характер. Бильярд развивает самообладание, выдержку, смелость, уравнивает эмоции. Игра в бильярд способствует поддержанию хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, точность выполняемых движений, находчивость. Игра в бильярд учит выигрывать, напрягая всю силу воли, воспитывая нравственно-психологическое здоровье. Серьезное внимание уделяется проблеме побед или поражений. Победив, нужно подытожить опыт, не скрывать существующих проблем и недостатков, не пренебрегать тактикой. Потерпев поражение, нужно внимательно проанализировать положительные факторы и достоинства, бороться за будущее, в котором поражение превратится в победу. Настоящий игрок воспринимает выигрыш без какого-либо злорадства и не падает духом в трудные моменты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русский бильярд» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 1 год обучения и включает в себя ***стартовый и базовый уровень обучения.***

Новизна программы заключается в том, что в муниципальном районе Челно-Вершинский впервые созданы условия для развития бильярдного спорта среди детей, тем самым расширяя сферу спортивной деятельности разнообразием видов спорта, занятости, досуга. Большие перспективы развития бильярдного спорта видятся, прежде всего, в системе подготовки детей и юношества. Бильярд - игра, которая развивает интеллект, хорошие манеры, характер. Вырабатывает такие качества, как аналитическое мышление, умение сосредоточиться, сохранять спокойствие и хладнокровие в сложных ситуациях, что немаловажно в становлении личности подростка.

Цель: создание условий для самопознания, физического и психоэмоционального саморазвития и самореализации детей 12-16 лет средствами игры в русский бильярд.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- Способствовать овладению учащимися всеми элементами игры в бильярд и техникой расчёта вариантов в практической игре.
- Усвоение обучающимися стратегических основ бильярда.

Развивающие:

- Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.
- Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.

Воспитательные:

- Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.
- Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности ребенка.

Формой организации деятельности детского коллектива является объединение «Русский бильярд», в рамках которой производится ступенчатое обучение:

Стартовый уровень обучения.

Стартовый уровень обучения включает в себя два этапа подготовки:

- *Спортивно-оздоровительный (1 ступень)*
Учащиеся наносят удары только по битку, работают над постановкой стойки, соблюдают последовательность действий, учатся «видеть» движение рабочей руки, через «внимание», наносят удары с машинкой, с различными вращениями битка, стойке с неудобных позиций для тела и моста.

- *Начальный(2 ступень)*
Учащиеся начинают наносить удары битком по прицельному шару, учатся забивать, как прицельные шары, так и биток, изучают систему прицеливания, резку, учатся различным по качеству нанесением удара по битку. Обучение на данном этапе длится 8 месяцев,

Базовый уровень обучения.

- *продвинутый*

На этом этапе учащиеся начинают изучать упражнения с выходом битка в определенную зону и забитые битка с различными вращениями, упражнения по отыгрышу, осваивают игру с партнером и участвуют в соревнованиях.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа. Одно занятие длится по 40 минут, перерыв-10.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

Групповые занятия:

- лекция: теоретические вопросы объясняет педагог;
- семинар: один или несколько учащихся готовят для выступления доклад на определенную теоретическую тему; группа и преподаватель выступают в роли слушателей и оппонентов;

Занятия по подгруппам.

- Проводится разбор только что сыгранной партии. При этом остальные воспитанники еще продолжают игру.

Индивидуальная работа:

- работа с литературой во время занятия (с помощью педагога или самостоятельно);
- отработка упражнений;
- тренировочные партии между обучающимися;
- тренировочные партии с преподавателем;
- разбор сыгранной партии.

Игра на турнире.

- Обычные турниры, соответствующие разрядным нормам турнира.
- Тренировочные турниры

Прием обучающихся осуществляется в соответствии с уставом филиала дополнительного образования «Лидер» ГБОУ СОШ с. Девлезеркино без предварительного отбора преимущественно детей в возрасте от 12 до 16 лет. Обучение проходит в игровом зале, оснащенных стандартными игровыми столами: для игры в русский бильярд. Занятия проводятся по группам. Группа формируется в составе по 2-5 человека на игровой стол. В группе может быть от 8 до 10 человек. Формирование групп зависит от уровня общефизической и спортивной подготовленности обучающихся.

Ожидаемые образовательные результаты программы и методы отслеживания результативности

	Ожидаемый результат программы	Метод отслеживания результативности
Личностные	-устойчивый интерес к занятиям по бильярдному спорту; -освоение социальных норм, правил поведения в обществе; -уважительное и доброжелательное отношение к другому; -испытывает патриотические чувства, чувство гордости за свою страну и	педагогическое наблюдение; учет посещаемости; педагогический анализ результатов

	российских спортсменов;	
Метапредметные	<p style="text-align: center;">Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение осуществлять поиск необходимого теоретического материала в сети Интернет; -умение соотносить свои действия с планируемыми результатами; -умение вести наблюдение за своими достижениями, на их основе корректировать дальнейшее саморазвитие как в области спортивных достижений так и в личностном плане -понимание роли спорта в формировании личностных качеств, укреплении здоровья. <p style="text-align: center;">Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи; -умение работать индивидуально и в группе <p style="text-align: center;">Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> —простые приемы достижения расслабления, методы саморегуляции психического состояния, --вести здоровый образ жизни(знание о пользе режима дня, физических нагрузок, о пагубном влиянии вредных привычек) 	наблюдение; педагогический анализ результатов
Предметные	<p>По окончании стартового уровня обучения обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> —историю развития бильярда; правила игры в бильярд; разновидности игр; -бильярдную терминологию; —последовательность принятия игровой стойки; -координаты выставления шаров на столе; -12-кординатную систему винтов; —основные элементы эффективного 	выполнения обучающимися диагностических заданий, участие в турнирах, активности обучающихся на занятиях

выполнения игровых действий, способов и техники ударного движения; —расстановку шаров и начало партии, розыгрыш начального удара, —правила спортивных бильярдных игр в соответствии с международной терминологией.

Уметь:

—правильно выполнять игровую стойку,

-«видеть» движение рабочей руки через «внимание»;

—осуществлять самоконтроль за правильным положением корпуса, рук, особенно кистевого упора и за нанесением удара кием точно в центр шара,

—при ударе по шару правильно владеть кием,

—пользоваться специальным мелком,

—делать элементарные прицельные удары,

- наносить удары с машинкой;

- наносить удары с различными вращениями битка;

-наносить удары с неудобных позиций для тела и моста;

—рассчитывать силу удара кием по шару в соответствии с выбранной стратегией нанесения удара;

-наносить удары битком по прицельному шару;

-наносить удары с резкой;

По окончании базового уровня обучения обучающийся должен

усовершенствовать **знания в областях:**

—история развития бильярда; правила игры в бильярд; разновидности игр;

-бильярдную терминологию;

Уметь:

-осуществлять удар с выходом битка в определенную зону;

-забитье битка с определенными

	вращениями; -осуществлять удары-отыгрыши; —практически применять изученный материал; —выстраивать стратегию игры; —оказывать консультационную помощь менее подготовленным игрокам.	
--	--	--

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- продуктивные формы: выступление на соревнованиях, сдача каждого комплекса упражнений;
- документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося: дневники освоения конкретных упражнений обучающихся.

II. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			
		Стартовый уровень		Базовый уровень	
		Теория	Практика	Теория	Практика
1.	Введение в образовательную программу «Русский бильярд»	1		1	
2.	История развития бильярда.	1			
3.	История развития русского бильярда.			1	
4.	Рабочие места, оборудование, снаряжение	1		1	
5.	Гигиена и самоконтроль	1		1	
6.	Общие правила игры в бильярд.	1	12	1	5
7.	Штрафы при игре в русский бильярд.			1	10
8.	Подготовительные упражнения	1	12	1	10
9.	Основные упражнения	1	16	2	10
10.	Упражнения продвинутого уровня			3	4
11.	Участие в турнирах	1	10	2	15
	Итого	8	50	14	54

III. Содержание образовательной программы стартового уровня обучения

Тема 1. Введение в образовательную программу «Русский бильярд»

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на тренировках. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. История развития бильярда.

Теория: История возникновения бильярда. Создание спортивных клубов и их развитие в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные, российские и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

Тема 3. Рабочее место, инвентарь

Теория: Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство инвентаря, необходимого для игры в бильярд, их назначение и использование:

- Бильярдные столы;
- Бильярдные кии;
- Киевница (подставка под бильярдные кии),
- Бильярдные шары (для игры в русский бильярд необходимо 15 шаров одного цвета плюс один биток другого цвета (отличающегося от цвета остальных шаров));
- Специальный треугольник для установки бильярдных шаров;
- Различные наклейки,
- Насадки для киев,
- Мел, перчатка, мазик, одевающийся на свободный конец кия (обеспечивает ему устойчивость во время игры) .

Дополнительный инвентарь: высокие стулья, светильники, полки для хранения бильярдных шаров.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Теория: Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

Тема 5. Общие правила игры в бильярд.

Теория: Знакомство с общими правилами игры в бильярд. Их основная характеристика.

Практика:

Удар по битку

Должен производиться передней частью наклейки кия в направлении его продольной оси, при этом, по крайней мере, одна нога играющего должна касаться пола. Выполнение удара каким-либо иным способом штрафуются.

Розыгрыш начального удара

Право на первый удар во встрече определяется в результате розыгрыша. Расположившись по разные стороны от продольной линии стола, игроки одновременно производят удары с руки из дома, направляя свои битки к заднему борту. Побеждает игрок, чей шар, отразившись от него, останавливается ближе к переднему.

Розыгрыш считается автоматически проигранным, если биток не коснулся заднего борта, зашел на половину соперника, упал в лузу или выскочил за борт. Если правила нарушили оба соперника или оба битка остановились на одинаковом расстоянии от борта, то розыгрыш повторяется.

Победитель розыгрыша имеет право либо сам произвести начальный удар, либо уступить его сопернику.

В последующих партиях соблюдается очередность. Перед последней решающей партией розыгрыш повторяется заново.

Расстановка шаров

Перед началом игры пятнадцать прицельных шаров с помощью треугольника устанавливаются вплотную друг к другу в форме пирамиды с вершиной на задней отметке и основанием параллельно короткому борту.

Начальный удар ("С руки и из дома")

При выполнении этого удара запрещается выносить корпус за продолжение внешней стороны длинного борта, а также располагать биток за линией дома. Биток считается введенным в игру после удара по нему наклейкой кия. При игре с руки шары, сыгранные в противоположные угловые, а также упавшие в результате этого удара в другие лузы, засчитываются. Удар с руки производится также и в других, оговоренных настоящими правилами случаях: (биток упал в лузу или выскочил за борт ("Русская пирамида", "Московская"), при этом наносить удар разрешается лишь по шарам, расположенным вне дома.

Если все прицельные шары располагаются в доме, то удар производится с противоположной стороны стола, которая в этом случае служит временным домом, ограниченным задней линией.

Сыгранные шары

Шары считаются сыгранными (забитыми), если они в результате правильного удара падают в лузы.

Шар, отразившийся от лузы на игровую поверхность стола, остается в игре. Прицельный шар, упавший в лузу в результате преднамеренного скатывания его по борту, не засчитывается и выставляется в соответствии с правилами конкретной игры, при этом штраф не налагается.

Выскочившие шары

Выскочившими за борт считаются шары, остановившиеся после удара вне игровой поверхности стола (на борту, на полу и т. д.). Шар остается в игре,

если он, ударившись о какую-либо стационарную бильярдную принадлежность (верхнюю часть борта, скобу лузы, осветительный прибор и т. п.), самостоятельно возвращается вновь на игровую поверхность. Если же шар задевает за пределами стола какой-либо иной объект (кий, мел, одежду и т. п.), то он считается выскочившим даже в том случае, если он после этого вновь возвращается на игровую поверхность.

Выскочившие прицельные шары выставляются после завершения удара в соответствии с правилами каждой конкретной игры. при этом штраф не налагается, а правильно забитые шары засчитываются.

Если за борт выскакивает биток, то игрок штрафуются, а забитые шары не засчитываются. При игре в "Американку" биток выставляется на общих основаниях. При игре в "Московскую" и "Русскую пирамиду" вступающий в игру соперник производит удар битком с руки из дома.

Выставление шаров

Все неправильно забитые и выскочившие шары выставляются в соответствии с правилами каждой конкретной игры.

Все выставленные шары считаются прицельными.

Положение шара

Оно определяется положением шара центра. Шар, стоящий в точности на линии дома, считается расположенным вне дома.

Начало и завершение удара

Удар начинается с момента соприкосновения наклейки кия с битком и завершается после полной остановки всех шаров на игровой поверхности стола. Вращающийся на месте шар считается движущимся.

Удар по близкостоящему прицельному шару (не более 1/2 радиуса шара), а также рас положенному вплотную к битку должен выполняться на резке под углом 45° и более в сторону от линии центров либо таким образом, чтобы биток после соударения остановился на месте, откатился назад или ушел в сторону, не пересекая линии штрафной зоны. За выполнение неправильного удара игрок штрафуются.

Вступление в игру соперника

Соперник вступает в игру после того, как в результате предыдущего удара не был сыгран ни один шар либо имело место нарушение правил.

Система координат стола, система координат винтов(12-координатная), глубина винта, глубина прокола.

Тема 6. Подготовительные упражнения

Теория: подготовительные упражнения на начальном уровне (I)

Практика: отработка упражнений.

- постановка стойки
- удары по битку без прицельного шара
- правильность выполнения последовательности ударно-маховых движений
- "откол" шаров от пирамиды
- игра с другой (неудобной) руки

- основы игры "чужих" и "своих" шаров
- точность прицеливания
- прямолинейность и плавность движений
- контроль силы удара
- "кладка" "пустых" шаров в лузы от борта
- игра с "машинкой"
- четкий центральный удар по битку
- удары с "накатом", "оттяжкой"

На занятиях выполняются следующие упражнения:

1. Отработка игровой стойки. Поставьте на стол шар на расстоянии полуметра от борта и, в соответствии с описанием в разделе "Техника игры", отрабатывайте подход к столу и постановку стойки.
2. Упражнение с бутылкой. Положите на стол пустую пластиковую бутылку без пробки (желательно, объемом 1 литр) и встаньте в стойку, как будто горлышко бутылки есть центр шара и бить Вы собираетесь в направлении дна бутылки. Делайте ударные и возвратные движения кием внутрь бутылки так, чтобы не задевать ее.
3. Отработка ударно-маховых движений. Встаньте в стойку так, как будто собираетесь забить шар в среднюю лузу (шар при этом не используется), делайте разминочные движения кием, а потом ударное движение. Следите за тем, чтобы кий все время "смотрел" в середину лузы, а также чтобы движения были плавными.
4. Упражнение на развитие мышц руки (необязательное). Выполняйте не со своим кием, а с тем который не жалко. В левую руку возьмите кусочек ткани или сукна. Встаньте в стойку с закрытым мостом.левой рукой сквозь ткань сжимайте кий при выполнении ударно-маховых движений кием. Делайте упражнение осторожно и понемногу, чтобы не натереть и не перегрузить руку. Альтернативный вариант: встать в подобие стойки, только левая рука вместо образования моста сжимает кий так же, как и правая; движения правой руки происходят в сторону противоположную усилиям левой, которая как бы поддается усилиям правой руки. Упражнение незаменимо при освоении игры неудобной рукой, а так же при постановке плотного удара на дальние дистанции.
5. Отработка точности прицеливания. Поставьте несколько шаров в полуметре от короткого борта. С каждым сделайте следующую последовательность действий: встаньте в стойку, чтобы играть шар в дальнюю угловую лузу, оцените, в какую точку смотрит кий, если в середину лузы, несильным ударом постарайтесь забить шар. Главное в упражнении, оценивать результат каждого удара, делать выводы и научиться прицеливаться кием точно в середину лузы.
6. Отработка удара по битку. Поставьте в линию 8 шаров на одинаковом расстоянии от средней лузы (около метра) По очереди забейте шары в лузу. Ставьте такие "веера" в разные лузы, под разными углами, на разном

расстоянии, забивайте шары с различной силой, единственное условие - должно быть удобно ставить для игры опорную руку.

7. Отработка "мостов". Не используя шары, отработайте постановку различных вариантов "моста".

Отработка контроля силы удара. Поставьте около длинного борта два шара, каждый на расстоянии 30 см от своего короткого борта, они определяют рабочие зоны стола. Поставьте шар на продольной оси стола в полуметре от короткого борта. Нанесите плавный удар по шару так, чтобы он покатился в сторону дальнего короткого борта и остался в пределах зоны от этого борта до линии, определяемой заранее поставленным шаром - такой удар считается ударом с силой "1 длина стола". Сделайте три таких результативных удара. Снова поставьте шар, но теперь нанесите удар с большей силой, чтобы отразившись от дальнего борта, он вернулся к ближнему и остался в такой же зоне - такой удар считается ударом с силой "2 длины стола". Снова сделайте три результативных удара. Развивая упражнение, можно отработать силу 3; 4; 0. 5; 1.5; 2.5; 3.5 длин стола (большей силы Вам не понадобится, а отработка "половинок" совсем не обязательна).

8. Отработка центрального удара по битку. Поставьте шар на продольной оси стола в полуметре от короткого борта. Нанесите плавный удар (с силой "2") по шару так, чтобы он покатился в сторону дальнего короткого борта и остался этой оси (ориентируйтесь по точкам на столе). В идеале, Вы должны выполнять это упражнение при силе удара "4".

9. Отработка игры с высокого "моста". Расставьте шары, как для начала партии, только биток поставьте вплотную к углу пирамиды, в направлении угловой лузы, в которую собираетесь играть. По очереди забейте все шары в лузу (обычно отработывают "откол" в две ближайšie угловые лузы, но Вы можете поэкспериментировать).

10. Второе упражнение на отработку игры с высокого "моста". Поставьте веер из 8 шаров для игры в угловую лузу, к каждому, в направлении лузы, приставьте вплотную по шару. Забейте стоящие ближе к лузе шары, используя высокий "мост".

11. Отработка плавности и прямолинейности движений. Поставьте шар в полуметре от короткого борта. Встаньте в стойку, чтобы забить его в дальний угол, и вплотную подведите к шару кий. Плавно толкайте шар в сторону лузы около 30 см с одинаковой или чуть возрастающей скоростью. Старайтесь, чтобы шар не отрывался от кия и не уходил в сторону. Скорость движения поначалу должна быть совсем невелика, по мере освоения упражнения увеличивайте ее до такой, чтобы шар докатывался до угловой лузы.

12. Отработка плавного удара по битку (необязательное). Поставьте шар в полуметре от короткого борта. Встаньте в стойку, чтобы забить его в дальний угол. Сделайте очень короткий замах (около 5 см) и постарайтесь тихо (медленно, но не сбавляя скорости) и плавно ударить по шару так, чтобы кий прошел на 15 см за ту точку, где стоял шар и тот подкатился бы к створу

лузы. При этом не должно происходить проталкивания шара, как в предыдущем упражнении.

13. Отработка сыгрывания "чужих" шаров на прямых ударах. Поставьте два шара на расстоянии 40 см друг от друга и от лузы так, чтобы они "смотрели" прямо в лузу. Направьте кий в центр битка и прицельтесь в центр прицельного шара. Забейте прицельный шар несильным ударом. Отрабатывайте в угловые и средние лузы.

14. Отработка прицеливания при сыгрывании "чужих" шаров. Поставьте шар на расстоянии 40 см от лузы и поставьте веер из 5 шаров на расстоянии 50 см от прицельного (тот, что посередине образует прямой удар, остальные стоят "на резке"). Используя метод, описанный в разделе "Техника игры", прицельтесь и забейте прицельный шар каждым из битков. Отрабатывайте в угловые и средние лузы.

15. Отработка сыгрывания "своих" шаров на "скате". Поставьте 8 шаров на линии, соединяющей средние лузы, ближе к одной из луз. Расстояние между шарами и между ближайшим к лузе шаром и лузой - около 10 см. Начинайте с игры от того шара, что стоит ближе к лузе. Поставьте биток так, чтобы при прицеливании в ближний к лузе край прицельного шара и ударе с силой "1", биток пошел бы в лузу. Цель упражнения - научиться определять угол, при котором "своjak падает на скате".

16. Отработка игры неудобной рукой. Все вышеперечисленные упражнения можно выполнять и для неудобной руки.

17. Отработка игры с "машинкой". Расставьте 15 шаров на столе, забейте их в лузы, используя "машинку".

Основные координаты шаров для отработки упражнений:

Б - биток

КБ – координаты битка

В -винт

ГВ - глубина винта

С- средняя луза

У-угловая луза

1 этап спортивно-оздоровительный (1 ступень)

№ упр-я	задание	Координаты битка	винт	мост	ГВ
1	Б в С	70:40	0		-
2	Б в У	40:50	0		
3	Б в С по линии 40	40, 50, 60, 100, 110, 120	0		
4	Б в У по линии 40	50, 60, 70, 90, 100, 110	0		
5	Б в У по линии 55	80, 100, 120	0		

6	Б в У по линии 65	60, 50, 40, 120, 110, 100	0	С борта	
7	Б в С	70:75	12	С борта	2
8	Б в С	80:60	0	ч/з шар	
9	Б в У по линии	140, 0, 60 (КБ)	0		
10	Б в У ч/з середину	155:60	0		

Игровые упражнения:

Игровое упражнение №1. Расставьте 6 шаров по лузам (в 5 см от каждой из луз), а красный шар поставьте на одну из точек. Забейте битком все шесть шаров по очереди, не меняя положения битка после очередного удара.

Игровое упражнение №2 (Упрощенная финская партия). Расставьте 6 шаров по лузам, вплотную к каждому поставьте еще по шару (в сторону середины стола). Красный шар поставьте в любое удобное место. Постарайтесь за 12 или менее ударов забить все белые шары, не меняя положения битка после очередного удара.

Игровое упражнение №3. Расставьте шары, как для начала партии. Разбейте пирамиду сильным ударом. За 16 ударов постарайтесь забить все шары поодиночке.

Тема 7. Основные упражнения при игре в бильярд

Теория: основные упражнения (основной уровень)

Практика:

Отработка основных упражнений (основной уровень)

- "кладка" "чужих" шаров на центральном ударе
- "кладка" несложных шаров с "отколом" от пирамиды
- "кладка" несложных "чужих" и "своих" при игре от борта
- умение выбрать удар среди шаров на столе
- умение придать шару боковое вращение - "кладка" "своих" шаров на накатном ударе
- умение накатывать на "подставку"
- "кладка" несложных неудобных шаров с машинкой
- "кладка" "пустых" шаров в лузы от борта
- четкость выполнения ударно-маховых движений

На занятиях выполняются следующие упражнения:

1. Разминка. Упражнения 3, 9, 12, 13 предыдущего раздела.
2. Отработка кладки "чужих" шаров. См упражнение 15 предыдущего раздела.

Расстояния между шарами, а также углы захода шара в лузу могут быть любыми, постепенно переходите от простого к сложному. Забивать нужно каждым из битков прицельный шар на центральном ударе по нескольку раз. Особое внимание уделяется игре прямого шара.

3. Отработка кладки "своих" шаров. Поставьте шар на расстоянии 40 см от короткого борта и 15 см от длинного. Определите, где, на расстоянии около 70 см от этого шара, поставить биток, чтобы можно было сыграть "своjak" на "скате". В сторону увеличения силы удара поставьте еще 3-4 шара. Отрабатывайте "кладку" "своjakов" на накатных ударах в "полшара", варьируя силу удара для конкретной позиции. Похожее упражнение сделайте и для средней лузы.

4. Отработка "кладки" при игре от борта. Выполняйте упрощенные варианты упражнений 1 и 2 с тем условием, что биток всегда находится не дальше чем в 15 см от борта. Постепенно усложняйте упражнение, придвигая биток ближе к борту.

5. Отработка "наката на подставку", часть 1. Поставьте шар в створе средней или угловой лузы. Поставьте еще шар как удобно, но не ближе полуметра от "подставки". Забейте шар, стараясь оставить биток около лузы. Возьмите следующий шар, так же выставьте его на удобное место и т.д.

6. Отработка "наката на подставку", часть 2. Поставьте шар в створе средней или угловой лузы. Расставьте 8-10 шаров в виде веера. В любой последовательности используйте их с той же целью, что и в предыдущем упражнении.

7. Отработка "кладки" шаров при игре с высокого моста. Выставьте пирамиду шаров. Слегка ее "расшевелите", чтобы между шарами появились зазоры около сантиметра. Ставьте на небольшом расстоянии от угловой лузы шары и забивайте их шарами из пирамиды, плавными несильными ударами. Таким же образом отработайте несложные "своjakи".

8. Отработка "наката на подставку", часть 3. Поставьте шар в створе средней или угловой лузы. Выставьте пирамиду шаров. Накатывайте на подставку, как и в предыдущих модификациях этого упражнения. (В среднюю лузу выполнять это упражнение трудно, поэтому отработайте поначалу только в угловую)

9. Отработка "кладки" при игре с "машинкой". Выполняйте упрощенные варианты упражнений 1 и 2, используя "машинку".

10. Отработка "кладки" при игре с неудобной руки. Выполняйте упрощенные варианты упражнений 1 и 2, забивая шары с неудобной руки.

11. Отработка контроля силы удара. См упражнение 8 предыдущего раздела. Отрабатывайте контроль силы удара с "половинками".

12. Отработка центрального удара по битку. Выставьте пару шаров на расстоянии 20 см от лузы и 20 см друг от друга, так чтобы они стояли на одной прямой, направленной в лузу. Забейте "чужого" накатным ударом так, чтобы биток тоже упал в лузу. Начните со средней лузы. Усложняйте упражнение, меняя расстояния. Выполните для угловой лузы.

13. Отработка ударов с боковой подкруткой, часть 1. Поставьте шар на одну из точек на столе. Прицельтесь в центр шара перпендикулярно длинному борту. Сместите весь кий параллельно короткому борту (как будто центр сместился на 1 -1,5 см вбок) так чтобы он был направлен в правую часть шара. Нанесите по шару несильный плавный удар (кий должен пройти параллельно короткому борту; не подкручивайте шар за счет боковых движений кия или кисти руки). Старайтесь, чтобы шар пошел перпендикулярно длинному борту и от борта упал в среднюю лузу рядом с Вами. Повторите для левой подкрутки. (Очень важно научиться качественно выполнять удары с боковым вращением, поэтому выполняйте это упражнение тщательно.)

14. Отработка ударов с боковой подкруткой, часть 2. Поставьте шар на одну из точек на столе. Прицельтесь в центр шара перпендикулярно короткому борту. Сместите весь кий параллельно длинному борту (как будто центр сместился на 2-2,5 см вбок) так чтобы он был направлен в правую часть шара. Нанесите по шару несильный плавный удар, постарайтесь придать шару наиболее сильное вращение (кий должен пройти параллельно длинному борту; не подкручивайте шар за счет боковых движений кия или кисти руки). Старайтесь, чтобы шар пошел перпендикулярно короткому борту (через вторую точку) и, отразившись от борта, пошел в сторону длинного борта, ударился об него и прошел через точку, на которой стоял до удара. Повторите для левой подкрутки. (Очень важно научиться качественно выполнять удары с боковым вращением, поэтому выполняйте это упражнение тщательно.)

15. Отработка ударов с боковой подкруткой, часть 3. Поставьте 8 шаров вдоль линии дома от точки до правого длинного борта, ближайший шар отстоит от борта на 10-15 см. Начиная с того, что ближе к точке, забейте все шары в дальний правый угол с правой подкруткой (кий должен пройти параллельно линии прицеливания; не подкручивайте шар за счет боковых движений кия или кисти руки). Повторите для левой подкрутки. (Будьте особенно внимательны при выполнении этого упражнения, тщательно работайте над техникой.)

Игровое упражнение №1. Расставьте 6 шаров по лузам (в 10-15 см от каждой из луз), а красный шар поставьте на одну из точек. Забейте битком все шесть шаров по очереди, не меняя положения битка после очередного удара.

Игровое упражнение №2 (Упрощенная финская партия). Расставьте 6 шаров по лузам, вплотную к каждому поставьте еще по шару (в сторону середины стола). Красный шар поставьте в любое удобное место. Постарайтесь за 12 ударов забить все белые шары, не меняя положения битка после очередного удара. Играйте шары по кругу, т.е. выберите направление, сперва пройдите круг, забивая зависшие в лузах шары, а затем сделайте второй круг, забивая оставшиеся. Цель упражнения - аккуратно забивать шары на тихих ударах с выходом под следующий удар.

Игровое упражнение №3. Расставьте шары, как для начала партии. Разбейте пирамиду сильным ударом. За 16 ударов постарайтесь забить все шары поодиночке. Забивайте в каждую лузу не более 3 шаров.

Игровое упражнение №4. Расставьте шары, как для начала партии. Разбейте пирамиду сильным ударом. Играйте в игру "Свободная пирамида" или "Американка" сами с собой, т.е. и за себя и за соперника. (Отнеситесь к этому упражнению серьезно, необходимо применять все наработанные умения! Тогда в реальной игре с соперником Вы уже будете знать, что и как делать).

Тема 8. Участие в турнирах.

Теория: основные правила участия в турнирах. Правила поведения. Психологическая подготовка воспитанников.

Практика: Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

IV. Содержание образовательной программы базового уровня обучения

Тема 1. Введение

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на тренировках. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. История развития русского бильярда.

Теория: История возникновения русского бильярда. Лучшие спортсмены области.

Тема 3. Рабочее место, инвентарь

Теория: Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство инвентаря, необходимого для игры в бильярд, их назначение и использование:

- Бильярдные столы;
- Бильярдные кии;
- Киевница (подставка под бильярдные кии),
- Бильярдные шары (для игры в русский бильярд необходимо 15 шаров одного цвета плюс один биток другого цвета (отличающегося от цвета остальных шаров));
- Специальный треугольник для установки бильярдных шаров;
- Различные наклейки,
- Насадки для киев,
- Мел, перчатка, мазик, одевающийся на свободный конец кия (обеспечивает ему устойчивость во время игры).

Дополнительный инвентарь: высокие стулья, светильники, полки для хранения бильярдных шаров.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Теория: Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

Тема 5. Штрафы при игре в русский бильярд.

Теория: Штрафы при игре в русский бильярд.

Практика:

◆◆◆ Штрафы

Штрафы налагаются в следующих случаях:

- если биток при ударе не коснулся ни одного из прицельных шаров;
- если после удара биток выскочил за борт;
- если произведен очередной удар до завершения предыдущего удара;
- если при выполнении удара по битку ни одна из ног играющего не касается пола;
- при касании любого шара на игровой поверхности стола до, во время или после удара кием, машинкой, рукой, одеждой и т. п.;
- за выполнение неправильного удара по битку;
- при неправильном ударе по близкостоящему прицельному шару;
- за выполнение удара пропихом по прицельному шару, отстоящему от битка более чем на $1/2$ радиуса шара, когда игрок чрезмерно затягивает время контакта наклейки кия с битком и проталкивает одновременно биток и играемый прицельный шар;
- при двойном ударе, когда наклейка кия касается битка дважды;
- за выполнение удара нажимом, когда биток выжимает прицельный шар от борта;
- если при ударе с руки из дома биток задевает какой-либо находящийся в доме прицельный шар;
- при нанесении удара не битком ("Русская пирамида" и "Московская");
- при падении битка в лузу ("Русская пирамида");
- при неправильном отыгрыше ("Американка");
- если при ударе с руки из дома игрок, несмотря на предупреждение судьи, выносит биток за линию дома, выносит корпус за продолжение внешней стороны длинного борта или производит удар с противоположной стороны стола;
- при вмешательстве в игру соперника.

Если при выполнении одного удара совершено несколько нарушений правил, то штраф взимается в одинарном размере.

Шары, забитые с нарушениями правил, не засчитываются и выставляются в соответствии с правилами каждой конкретной игры.

Зависшие шары

Если шар, зависший над лузой в положении неустойчивого равновесия, остается неподвижным в течение пяти секунд и более после завершения удара, а затем падает в лузу, то судья восстанавливает его на прежнее место и игра продолжается. Так же поступают и в том случае, если зависший шар падает в лузу после явного толчка или сотрясения бильярдного стола.

Если же зависший шар падает в лузу до истечения пяти секунд после завершения удара, то он считается упавшим в лузу вследствие произведенного удара и игра продолжается на общих основаниях.

Если игрок производит удар битком по зависшему прицельному шару, а последний до соударения падает в лузу, то судья восстанавливает исходную позицию и удар повторяется, при этом штраф не налагается.

^ "Глухая" позиция

Если шары сгруппировались возле одной из луз и при этом луза оказалась заблокированной, а также в иных случаях, когда после продолжительной серии отыгрышей позиция на столе принципиально не изменяется, что ведет к неоправданному затягиванию игры, то судья, после предупреждения игроков, имеет право расставить оставшиеся на столе прицельные шары в форме пирамиды (укороченной пирамиды) с вершиной на задней отметке, право последующего удара определяется розыгрышем и игра продолжается с руки из дома.

Вмешательство постороннего

Если во время игры шары приходят в движение в результате вмешательства какого-либо постороннего лица (непосредственно или путем какого-либо воздействия на игрока, выполняющего удар), то судья восстанавливает исходную позицию и удар повторяется, при этом штраф не полагается. Так же поступают и при возникновении каких-либо чрезвычайных обстоятельств: порыв ветра, падение осветительного прибора, авария и т. п.

Если посторонний вмешивается в игру умышленно, то игра приостанавливается до тех пор, пока он не покинет место проведения соревнований.

Вмешательство соперника

Если соперник играющего коснется, сместит или остановит какой-либо шар, то он штрафуются, позиция восстанавливается судьей и игра продолжается. Если при этом соперник задержит играемый шар, движущийся в сторону лузы, то шар считается сыгранным, и играющий производит последующий удар.

Вмешательством считаются также любые действия соперника, направленные на отвлечение внимания играющего и на создание ему помех при выполнении удара.

Если же соперник вмешивается в игру умышленно, то судья действует согласно разделу "Неспортивное поведение".

Умышленное затягивание игры

Если играющий, по мнению судьи, умышленно затягивает игру, то судья после предупреждения имеет право ввести одноминутное временное ограничение на подготовку и выполнение удара.

Тема 6. Упражнения на продвинутом уровне

Теория: комплекс упражнений, их характеристика.

Практика:

Отработка упражнений (продвинутый уровень)

- "кладка" "чужих" шаров с "накатом", "оттяжкой", "остановкой"
- умение оценивать позицию шаров на столе для построения небольшой серии
- умение придать шару активное боковое вращение
- "кладка" "своих" шаров на ударах с "винтами"
- умение выполнять простые удары с "выходом"
- умение выполнять "отыгрыш"

На занятиях выполняются следующие упражнения:

1. Разминка. Упражнения 3, 9, 12, 13 первого раздела. Упражнения 13, 14 второго раздела.
2. Отработка кладки "чужих" шаров. См упражнение 1 предыдущего раздела. Забивайте каждым из битков прицельный шар с остановкой, накатом, оттяжкой и "на скате" по нескольку раз. Особое внимание уделите игре прямого шара. Выполняйте упражнение, расставляя шары различным, удобным для игры и не очень, образом в самых разных частях стола.
3. Отработка "кладки" при игре от борта. Выполняйте упражнения: 1 этого раздела и 2 предыдущего раздела с тем условием, что биток всегда находится не дальше чем в 15 см от борта. Постепенно усложняйте упражнение, придвигая биток ближе к борту.
4. Отработка центрального удара по битку. Выполняйте упражнение 11 предыдущего раздела, увеличив расстояния до 1 метра и более.
5. Отработка ударов с "накатом". Выставьте два шара на одной прямой, направленной в угловую лузу на расстоянии 20-25 см друг от друга и чуть больше 1 метра от лузы. Забейте шар на накатном ударе так, чтобы биток подкатился к лузе или даже с большим верхним вращением.
6. Отработка ударов с "оттяжкой". Выставьте два шара на одной прямой, направленной в угловую лузу на расстоянии 20-25 см друг от друга и 1 метра от лузы. Сыграйте шар с "оттяжкой" так, чтобы биток после удара прошел назад 2-3 метра.
7. Отработка кладки прямых "чужих" шаров. Поставьте шар около точки (на 10см ближе к середине стола), а второй в 30-35 см от него (еще дальше от лузы), чтобы получился прямой удар и было удобно поставить опорную руку. Сделайте 50 ударов с остановкой битка из этого положения.

После каждых 10 записывайте кол-во забитых. Стремиться к результату, большему 80%.

8. Отработка кладки "своих" шаров на ударах с боковой подкруткой (см. раздел "Техника игры"). Поставьте шар на расстоянии 40 см от короткого борта и 10-15 см от длинного. Определите, где, на расстоянии около 70 см от этого шара, поставить биток, чтобы можно было сыграть "своjak" на "скрутке" или плавном несильном ударе с нижним-к-шару вращением. В сторону увеличения силы удара поставьте еще 5 шаров. Отрабатывайте "кладку" "своjakов" на винтовых ударах в "полшара", варьируя силу удара и винт для конкретной позиции. Похожее упражнение сделайте и для средней лузы. Меняйте расстояния и усложняйте упражнение. (Данное упражнение является наиболее важным для отработки "кладки" "своjakов"!)

9. Отработка простых "выходов", часть 1. Поставьте 3-4 шара на одинаковом небольшом расстоянии от средней или угловой лузы. Поставьте биток в любое место. Забейте все шары по очереди, не меняя положения битка после очередного удара.

10. Отработка простых "выходов", часть 2. Поставьте шар в 30 см от любой из луз.

Произвольно поставьте биток. Сыграйте "чужого" или "своjака" так, чтобы второй шар подкатился к любой из луз на расстояние не больше, чем 30 см. Снова поставьте биток и т.д.

11. Отработка простых "выходов", часть 3. Выставьте два шара на одной прямой, и направленной почти в угловую лузу на расстоянии 20-25 см друг от друга и чуть больше 1 метра от лузы. Забейте шар на накатном ударе так, чтобы биток подкатился к лузе на расстояние не больше, чем 15 см.

12. Отработка "наката на подставку". Выполняйте упражнение 7 предыдущего раздела. Стремиться к тому, чтобы "скатить" все 15 шаров.

13. Отработка построения серии забитых шаров. Поставьте шар в 30 см от угловой лузы в сторону ближайшей точки. Расставьте 8-10 шаров в виде веера (тот, что в середине образует почти прямой с отдельно стоящим шаром). В любой последовательности используйте их с целью забить и оставить второй шар так, чтобы было удобно играть дальше. Забивать можете "чужих" на любых ударах (кроме винтовых) и "своих", в зависимости от того, что в данной ситуации выгоднее.

14. Отработка "тонких своих". Поставьте два шара так, чтобы получился "своjak", но более тонкий, чем можно сыграть на "скрутке". Сыграйте его тихим накатным ударом тоньше, чем в полшара.

15. Отработка "чужих" на малых расстояниях между шарами. Выставьте два шара на одной прямой, направленной почти в угловую лузу на расстоянии 15-1 см друг от друга (от 15 см и до самого Вашего минимума) и чуть больше 1 метра от лузы. Забейте шар без "пропиха" на плавном несильном ударе.

16. Отработка "разбоя на лузу". Выставьте пирамиду шаров. Поставьте биток в "доме" (советую ставить на линии "дома", от 5-7 см в сторону от лузы, в которую собираетесь забивать, до полуметра в сторону к этой лузе). Сыграйте по битку чуть выше центра, в половину крайнего шара пирамиды, ближайшего к лузе (если это невозможно, сыграйте тоньше). Необходимо только рассчитать силу удара. Отработайте наиболее тихий, средний и сильный результативные "разбои".

Игровое упражнение №1. Расставьте 6 шаров по лузам (в 25-40 см от каждой из луз), а красный шар поставьте на одну из точек. Забейте битком все шесть шаров по очереди, не меняя положения битка после очередного удара.

Игровое упражнение №2 (Финская партия). Расставьте 6 шаров по лузам, вплотную к каждому поставьте еще по шару (в сторону середины стола). На линии, соединяющей средние лузы, в середине стола, поставьте вплотную оставшиеся 3 шара. Красный шар поставьте в любое удобное место. Постарайтесь за 12 ударов забить все шары кроме тех что в центре, так чтобы последним (из этих 12) сыграть шар в одной из средних луз, а биток при этом стоял бы так, что шар был бы почти прямой. Забейте его так, чтобы биток остался почти на линии с 3 шарами в центре. Затем "разберитесь" и с ними. Цель упражнения - аккуратно забивать шары на тихих ударах с выходом под следующий удар.

Игровое упражнение №4. Расставьте шары, как для начала партии. Играйте в игру "Свободная пирамида"/"Комбинированная пирамида"/"Динамичная пирамида"/"Классическая пирамида" сами с собой, т.е. и за себя и за соперника. (Отнеситесь к этому упражнению серьезно. Необходимо применять все наработанные умения! Тогда в реальной игре с соперником Вы уже будете знать, что и как делать, будете знакомы с тактикой и стратегией игр.)

Игровое упражнение №5. Используя два шара, отрабатывайте удары с целью "отыгрыша", характерные для каждой из игр. (Уделите этому упражнению достаточно много тренировочного времени, и Вы станете гораздо реже проигрывать!)

Игровое упражнение №6. Расставьте шары, как для начала партии. Разбейте пирамиду сильным ударом. Играйте по правилам игры "Свободная пирамида" с целью построения максимальной серии забитых шаров. После первого промаха (кроме "разбивки") соберите шары в пирамиду и снова сыграйте. После каждого подхода записывайте результат, стремитесь к показателю 80 шаров за 10 подходов. (Уделите этому упражнению достаточно много тренировочного времени, и Вы станете по-настоящему сильным игроком!)

Тема 7. Высокий уровень игры в бильярд Теория: характеристика упражнений игры в бильярд на высоком уровне.

Практика:

Отработка следующих упражнений

- "кладка" "чужих" и "своих" шаров на всевозможных ударах с целью выработки стабильности
- умение выстроить серию в 5-10 забитых шаров
- умение оценивать ширину лузы
- умение выполнять сложные удары
- умение стабильно выполнять удары средней сложности с "выходом"
- умение выполнять "плотный отыгрыш"
- умение "управлять" позицией на столе после удара
- тактика и стратегия бильярдных игр
- психологическая устойчивость и "заряженность" спортсмена на результат

Тема 8. Экстра уровень игры в бильярд

Теория: характеристика упражнений игры в бильярд экстра уровня. Главное на этом уровне - осознание путей к совершенствованию.

Практика:

Отработка следующих упражнений

- "кладка" "чужих" и "своих" чрезвычайной сложности
- сложные удары с "выходом"
- понимание законов поведения шаров на столе
- стабильность ударов с "выходом"
- умение выстроить серию в 11-16 забитых шаров
- трюковые удары
- умение точно контролировать положение шаров на столе после удара

Тема 9. Участие в турнирах.

Теория: Основные правила участия в турнирах. Правила поведения.

Практика: Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «РУССКИЙ БИЛЬЯРД»

Психологическая подготовка.

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

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- общую психическую подготовку, нацеленную на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых

спортсмену для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде спорта;

- специальную психическую подготовку, направленную на непосредственную психическую подготовку бильярдиста к конкретному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением в условиях данного соревнования.

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

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

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

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

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

Воспитательная работа

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

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

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

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и

духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера.

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

Воспитательная работа в условиях дополнительного образования, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Условия реализации образовательной программы

Для того чтобы игроки получили удовольствие от игры, для этого необходим соответствующий инвентарь. Для того, чтобы сыграть в бильярд нужен стол (используются специальные бильярдные столы, поверхность которых обтянута сукном), а также бильярдные кии, и подставка под них, именуемая киевницей, бильярдные шары, специальный треугольник для их установки, различные наклейки и насадки для киев, а также: мел, перчатка, мазик, одевающийся на свободный конец кия (обеспечивает ему устойчивость во время игры). Кроме того, существует дополнительный инвентарь: высокие стулья, светильники, полки для хранения бильярдных шаров.

Бильярдные шары для игры используются разные. Их чаще всего покупают комплектами. Для игры в русский бильярд необходимо 15 шаров одного цвета плюс один биток другого цвета (отличающегося от цвета остальных шаров). Шары для бильярда делают из фенолоальдегида и полиэстра, причем шары, изготовленные из фенолоальдегида являются более прочными, упругими, долговечными и износостойчивыми. Это связано с тем, что они подвергаются специальной термической обработке, которая

придает им упругость. Также такие шары обладают устойчивостью к воздействию высоких температур - при скольжении шара по сукну бильярдного стола шар разогревается до очень высоких температур.

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

- Бильярдные столы;
 - Бильярдные кии;
 - Киевница (подставка под бильярдные кии),
 - Бильярдные шары (для игры в русский бильярд необходимо 15 шаров одного цвета плюс один биток другого цвета (отличающегося от цвета остальных шаров));
 - Специальный треугольник для установки бильярдных шаров;
 - Различные наклейки,
 - Насадки для кия,
 - Мел, перчатка, мазик, одевающийся на свободный конец кия (обеспечивает ему устойчивость во время игры).
- Дополнительный инвентарь: высокие стулья, светильники, полки для хранения бильярдных шаров, шкафы для учебных пособий.

Кадровое обеспечение

Педагог, имеющий высшее или средне специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями, практическими умениями и спецификой игры в бильярд.

Организационно-методическое обеспечение

- Педагог дополнительного образования взаимодействует с методическим отделом учреждения для улучшения образовательного процесса с целью получения квалифицированной методической поддержки.
- Сотрудничество с педагогами учреждения по программам физкультурно-спортивного направления.
- Постоянная тесная связь с другими образовательными учреждениями и педагогами по данному направлению с целью обмена опытом и новинками работы.

Дидактическое и методическое обеспечение (учебно-методический комплект) образовательного процесса

Для реализации образовательной программы сформирован учебно-методический комплект, который постоянно пополняется. УМК имеет следующие разделы:

- дополнительная образовательная программа.
- учебное пособие для преподавателя. В него входят дополнительная образовательная программа, тематическое планирование и подробные планы уроков в соответствии с темами учебного пособия.
- конспекты занятий с методическим сопровождением.

- конспекты занятий: комплекс упражнений для каждого уровня обучения.
- видеоаппаратура для записей, просмотра и анализа выступлений игроков.
- наглядные пособия.

Дидактические материалы к образовательной дополнительной программе:

Дополнительная образовательная программа «Русский бильярд» полностью укомплектована дидактическими материалами:

- Диагностический инструментарий
- Журнал наблюдений.
- Перспективный план работы педагога;
- Методические рекомендации, указания по реализации программы, конспекты занятий;
- Инструкции по технике безопасности.

I. Список используемых источников

1. Анатомия человека. Учебник для техникумов физической культуры. М. «ФиС» 1984 г.
2. Бильярд. Иллюстрированный журнал Федерации бильярдного спорта России. М. 2018, 2019 г.г.
3. Гофмейстер В. Бильярдный спорт. М. Рольф. 2001 г.
4. Деркач А., Исаев А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М. 2005г.
5. Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009 гг. (летние виды спорта): [Текст] сост. А.К. Аветисян, Ю.Е. Осташенко, А.Н. Чесноков; Федеральное агентство по физической культуре и спорту.-М.: Советский спорт, 2007. - 768с.
6. Капралов В. Спортивный бильярд. М. 2010 г.
7. Колтаковский А. Общеразвивающие и специальные упражнения. М.2013г.
8. Куценко Г., Жашкова И. Основы гигиены. М. «Высшая школа». 2011 г.
9. Лазарев В. Бильярд: игра разума и силы воображения. Москва. 2003 г.
10. Лазарев В. Методика тренерской деятельности и учебно-тренировочная программа по бильярдному спорту(пирамида). М. 2014
11. Леман А. Теория бильярдной игры. Изд. 2-е. Спб. 1906 г.
12. Матвеев Д., Сараев Н. Бильярд. Игра, спорт, искусство. М. 2003 г.
13. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. М. «ФиС». 1991 г.
14. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации под редакцией И.И.Столова. - 2-е изд., дополн. - М.: Советский спорт, 2008.-148с.
15. Положение о спортивных судьях. Собрание законодательства РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 2006 г.
16. Пирамида. Официальные международные правила. Исполком Международного комитета по Пирамиде. 2015 г.
17. Система подготовки спортивного резерва. М. 1994г.
18. sofbs.ruРОСО «САМАРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА»

Список нормативной литературы

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция о правах ребенка;
3. Гражданский кодекс Российской Федерации;
4. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
5. Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
6. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

7. «Программа модернизации образования в РФ до 2017 года»
Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» № 761 от 01.06.2012.
8. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008.
9. Постановление от 4 июля 2014 г. N 41 об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
10. «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 № 1726-Р