

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №11 им. Г.
Шатворяна»

Принято

на заседании тренерско-преподавательского
совета учреждения
председатель Ю.Г.Поляничкин
протокол № 1 от 29.12.2022 г.

Утверждено
Директором ГБУ ДО РО
«СШОР №11»
С.А.Бойко
приказ № 205 от 30.12.2022 г.

Рабочая программа по виду спорта
«бильярдный спорт»

г.Ростов-на-Дону

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена;
- повышение уровня развития выносливости; силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса;
- расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.
- Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед.

- Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.). Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения программы в акробатическом рок-н-ролле. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в ее подготовке, знать

основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и методические подходы к организации и проведению тренировки:

Этап начальной подготовки:

Группы данного этапа формируются как правило из числа детей, прошедших учебно-тренировочный процесс спортивно-оздоровительного этапа.

Поэтому наряду с постоянным вниманием физической и функциональной подготовке совершенствованием базовых технических элементов должен проводиться воспитательный процесс повышенного интереса к бильярдному спорту. Тренировки должны строиться увлекательно и интересно с развитием способностей к наблюдению и корректировке своих действий. Начинается ознакомление со специальными теоретическими знаниями по основам техники и тактики бильярда. Нагрузка строго контролируется, осуществляется первоначальный отбор, выявляются в группах лидеры

Основными направлениями данного этапа являются:

- воспитание интереса к занятиям бильярдным спортом на основе организованности и дисциплины;
- обучение базовых элементов стойки, техники удара по шару;
- определение линии удара, выбор точки прицеливания;
- игра прицельных шаров и битка в простых бильярдных комбинациях;
- изучение правил игры «Свободная пирамида» и тренировочных игр, разрядных требований;
- формирование роли общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники и здоровья;
- формирование игровых элементов соревновательного характера и воспитание психологической устойчивости к нагрузкам;
- сдача контрольных и переводных нормативов.

Учебно-тренировочный этап:

На данном этапе необходимо уделить особое внимание разносторонней общей физической и специальной физической подготовке с целью повышения функциональных возможностей бильярдистов для расширения им объёмов изучения и отработки новых технико-тактических приёмов и навыков.

Увеличивается количество соревновательных стартов, поэтому годичный цикл состоит в основном из подготовительного и соревновательного периодов.

На ряду с совершенствованием базовых элементов бильярдной техники вводятся новые, более сложные технические приёмы, комбинации, позволяющие увеличивать серию забитых шаров (биллию); вводятся тактические элементы, позволяющие затруднить игру противника (выходы).

Объём и нагрузка тренировочных заданий увеличивается, вырабатывается устойчивость к перегрузкам, повышается уровень морально-волевых качеств.

Основными направлениями данного этапа являются:

- всесторонняя физическая и специальная подготовка, привитие элементов самоконтроля над физическим состоянием;
- воспитание стремления к лидерству на основе сознательности и дисциплинированности;
- совершенствование базовых технических и тактических приёмов бильярдной игры;
- изучение и овладение новыми приёмами и комбинациями для увеличения вариативности техники и тактики игры;
- выработка устойчивости к перегрузкам и стрессовым ситуациям, прохождение психологических тестов;
- изучение правил соревнований по различным бильярдным играм и рекомендации по поведению спортсмена на соревнованиях;
- привитие интереса к инструкторской и судейской практике, сдача контрольных и переводных нормативов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Особое внимание на данном этапе необходимо уделить планированию и распределению нагрузки в подготовительный период.

Продолжается совершенствование разносторонней физической и функциональной подготовленности, больше внимания уделяется специальной физической подготовке. До тонкостей совершенствуется базовая техника удара по шару, применение основных и децентрированных ударов при различных игровых комбинациях.

Больше внимания необходимо уделить выработке морально-волевой устойчивости к повышенным нагрузкам, в том числе на соревнованиях. Совершенствуется тактическая подготовка путём введения новых приёмов.

Формируется всесторонняя техника с целью повышения возможности бильярдиста проявить базовую технику и тактику с учётом индивидуальных особенностей.

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

Подготовительный период разделяется на несколько, в зависимости от количества и вида главных соревнований. По окончании таких соревнований планируется восстановительный период.

Основными направлениями данного этапа являются:

- повышение теоретической подготовки и применение её на практике;
- дальнейшее повышение всесторонней физической и специальной подготовки; контроль над физическим состоянием с помощью дневника самоконтроля;
- дальнейшее совершенствование базовой техники и тактики игры на основе знаний и навыков, полученных на предыдущем этапе подготовки;
- целенаправленное повышение мастерства ведения игры в зависимости от игровой ситуации;

- использование оптимальных периодов тренировки для переноса количественных показателей в качественные;

- обогащение опыта и практики технических и тактических приёмов с помощью других бильярдных игр, в том числе на различных соревнованиях;

- совершенствование развития волевых качеств, формирование активной жизненной позиции;

- ведение инструкторской и судейской практики, сдача контрольных и переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Задача этапа спортивного совершенствования – закрепить все технические и тактические приобретения на этапе углубленной специализации, поэтому и структура годичного цикла этих этапов сохраняется.

Работа с бильярдистами строится на основе использования индивидуальных способностей для улучшения прогресса роста их мастерства, повышается роль теоретических знаний.

Формируется роль активного сознания по использованию лучших технических и тактических элементов для достижения победы в игре, планируемого результата за период, исключение грубых технических и тактических ошибок.

Проводится дальнейшее укрепление физических, морально-волевых и психологических способностей каждого спортсмена, создаются условия для воспитания игровой и соревновательной выносливости. Всё это должно быть направлено на максимальную реализацию приобретённых технических возможностей.

Основными направлениями данного этапа являются:

- расширение теоретических знаний по основам техники, тактики, позиционной игры для различных бильярдных игр;

- укрепление общей физической подготовки, значительное повышение специальной физической подготовленности, воспитание морально-волевых и повышение психических качеств, выносливости, ведение дневника самоконтроля;

- на основе техники, заложенной на этапе углубленной специализации, совершенствование индивидуальной техники ударов для прочного фундамента собственного стиля игры;

- развитие способности к анализу теоретических аспектов тренировочной и соревновательной деятельности;

- подготовка и участие в различных соревнованиях на принципах высшей формы учебно-тренировочного процесса и проверки уровня подготовленности каждого спортсмена;

- ведение инструкторской и судейской практики, сдача контрольных нормативов, выполнение требований на присвоение званий инструктора и судьи по спорту.

Этап высшего спортивного мастерства:

Основой для построения годичного цикла тренировки на этапе высшего спортивного мастерства, является уровень индивидуальной технической и

тактической подготовки, достигнутой на предыдущих этапах совершенствования бильярдиста и его календарный план основных соревнований.

Учитывая участие в большом количестве соревнований учебный процесс лучше всего строить по недельным циклам, придавая им специальное назначение: вытягивающий, специальной физической подготовки, усиленной технической подготовки, объёмно-игровой подготовки, подводящий к соревнованиям, непосредственное участие в соревнованиях, разгрузочный, восстановительный.

Работа по другим видам подготовки при этом не прекращается, но главное внимание и время уделяется специальному назначению и индивидуальным способностям каждого спортсмена.

Повышенный объём тренировочных и соревновательных нагрузок требует тщательного планирования и увеличения времени на разгрузочные и восстановительные мероприятия. Учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена наряду с педагогическими, психологическими средствами восстановления следует применять и физиотерапевтические.

Основными направлениями данного этапа являются:

- совершенствование морально-волевых, психологических качеств, воспитание высокой культуры и преданности бильярдному спорту;
- дальнейшее повышение уровня развития специальных физических качеств, выносливости, устойчивости к большим нагрузкам, применять интегральную тренировку;
- совершенствование элементов бильярдной техники на основе современных достижений бильярдного спорта, повышение индивидуального стиля и качества игры;
- выработка умения самостоятельного планирования и контроля тренировочных нагрузок, анализа и корректировки процесса тренировочной и соревновательной деятельности;
- развитие готовности участия в соревнованиях с самыми сильными соперниками, уметь самостоятельно настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед и во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий;
- приобретение знаний педагогических принципов построения тренировки, проведение занятий в младших группах, мастер-класса.

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса:

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- а) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной

деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса на всех этапах подготовки спортсменов-бильярдистов. Основной задачей теоретической подготовки является выработка у обучающихся умения использовать на практике полученные знания, опыт, передовые достижения в развитии бильярда,

как спорта, физической, тактико-технической и моральноволевой подготовки бильярдистов.

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

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

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

Примерный учебный план по теоретической подготовке приводится в таблице и может корректироваться в зависимости от конкретных условий работы.

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 бильярдным спортом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов.

Спортивная деятельность, конкурентная по своей сути, заставляет спортсмена находиться в состоянии постоянного психического напряжения, но своих предельных величин психического напряжения достигает в период непосредственной предстартовой подготовки и участия в ответственных соревнованиях. В процессе предстартовой подготовки практически каждый

спортсмен подвержен таким психическим состояниям, как высокое эмоциональное возбуждение и тревожность.

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

Для того чтобы сделать заключение о характере влияния эмоционального возбуждения спортсмена на результат соревновательной деятельности можно использовать методы визуального наблюдения, опроса, беседы со спортсменом.

На основании анализа объективных состояний и субъективных ощущений, пережитых за несколько соревнований, делается индивидуальное заключение о типичных индивидуальных реакциях и для стабилизации психического состояния спортсмена используется средства психологической подготовки.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, 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.

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.

Врачебный контроль:

Врачебный контроль – обязательное условие занятий бильярдным спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

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

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

На этапах начальной подготовки принимаются подростки с учетом минимального возраста зачисления в спортивные школы, желающие заниматься бильярдным спортом и не имеющим медицинских противопоказаний.

На тренировочные этапы зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Контроль тренировочной деятельности:

Контроль уровня подготовленности спортсмена осуществляется по следующим разделам:

- контроль физической подготовленности;
- контроль технической подготовленности и координационных способностей;

- контроль тактической подготовленности;
- контроль психической подготовленности.

В процессе контроля физической подготовленности спортсменов используются тесты двух групп:

- неспецифические - при выполнении которых имеются существенные отличия в кинематической, динамической и координационной структуре с соревновательными упражнениями, результаты в этих достаточно информативны для контроля за общим уровнем развития физических средств и способностей бильярдиста;
- специфические - предусматривающие выполнения упражнения с кинематической, динамической и координационной структурой, сильно приближенной к характеристикам выполнения соревновательных упражнений.

На этапе начальной подготовки систематическое внимание необходимо уделять контролю за выполнением базовых элементов техники бильярдного спорта. На этапах углубленной спортивной подготовки и спортивного совершенствования на первый план выходит контроль за такими параметрами техники, как способность применять изученный элемент техники в различных вариативных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности; повышение экономичности техники, способности эффективно решать технические задачи на фоне значительного утомления.

В основе контроля технической подготовленности и координационных способностей лежат различные по сложности и неожиданно предлагаемые задания, требующие от бильярдиста быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для эффективного решения поставленной задачи.

Контроль тактической подготовленности осуществляется, как правило, в условиях соревнований, поэтому включает в себя ряд параметров, используемых в процессе контроля соревновательной деятельности.

Для контроля за уровнем тактической подготовленности применяются следующие показатели: объем, разносторонность, эффективность и экономичность тактики.

Контроль психической подготовленности проводится на основании данных об основных свойствах личности. Только длительный комплексный подход к изучению личности бильярдиста может привести тренера к объективной характеристике уровня его психической подготовленности.

Наиболее значимыми свойствами личности для достижения высоких результатов в бильярдном спорте являются:

- уровень мотивации достижений в бильярдном спорте;
- склонность к соперничеству;
- темперамент;
- волевой контроль;
- способность к переносимости стресса.

Восстановительные средства и мероприятия:

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение в бильярдном спорте имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня.

Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

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

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

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

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

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

Инструкторская и судейская практика:

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся к организации тренировочных мероприятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировках и соревнованиях.

Целесообразно начинать на тренировочных этапах и продолжать активно овладевать данным видом подготовки на всех последующих этапах подготовки.

Начало формирования судейской практики проводится на соревнованиях муниципального и окружного уровня.

Требования к технике безопасности:

Соблюдение правил техники безопасности является обязательным при организации и проведении тренировочных и спортивных мероприятий. Тренер должен соблюдать нормы, установленные Санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Профилактика травматизма - основное направление техники безопасности на тренировочных занятиях по физической культуре и спорту. Она обеспечивается в

соответствии с принципом ответственности тренера за сохранность жизни и здоровья занимающихся.

Меры (общего характера) предупреждения травматизма в спорте:

- соблюдение требований к технике и тактике вида спорта;
- целенаправленная разминка с учетом задач, содержания характера занятия и постепенность;
- дозированность физических нагрузок;
- врачебный контроль и медицинское обслуживание тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- периодические медицинские обследования спортсменов;
- обязательное присутствие тренера в течение занятия;
- недопустимость приема запрещенных препаратов WADA;
- не допущение явлений перетренировок и перенапряжений;
- укрепление соответствующих мышечных групп;
- гармоничное развитие двигательных способностей;
- своевременный инструктаж занимающихся;
- рациональная организация и методика тренировочного процесса в спорте;
- исправность инвентаря и оборудования;
- четкое выполнение инструкции по технике безопасности на тренировках;
- допуск к тестированию и соревнованиям только с разрешения спортивного врача.

Системы контроля и зачетные требования:

Периодичность промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация по итогам освоения спортивной программы проводится два раза в течение спортивного сезона:

- декабрь - январь (контрольные испытания)
- май (контрольно-переводные нормативы)

Итоговая аттестация проводится один раз для конкретного занимающегося по окончании спортивной программы на тренировочном этапе и/или этапе совершенствования спортивного мастерства в течение мая текущего года.

Формы промежуточной и итоговой аттестации.

Формы промежуточной аттестации:

- оценка индивидуального прогресса занимающегося по основным показателям оценки результата освоения всех разделов программы, осуществляемая в форме контрольных (контрольно-переводных) нормативов и демонстрации портфолио в зависимости от перспективы дальнейшего выбора образовательной траектории занимающегося, желания родителей (законных представителей) и по представлению педагогического совета.

Формы итоговой аттестации:

- демонстрация занимающимся своих достижений за период освоения программы, а также в соревновательной деятельности.