****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Учебный план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
3. **Содержание программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. **Методическое обеспечение программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
5. **Приложение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
6. **Список использованной литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по бильярду.**

 Настоящая Программа является модифицированной программой дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

**2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность Программы.**

 Данная Программа разработана согласно приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму № 390 от 28 июня 2001г. и письма Министерства образования и науки Российской Федерации департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей № 06-1844 от 11 декабря 2006г., в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Федеральным законом от 29. 04. 1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ; основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов (комплексности, преемственности, вариативности); результаты научных исследований и передовой спортивной практики; опыт работы тренеров-преподавателей и специалистов МБУ ДО ДЮСШ № 5.

**3. Цель и задачи Программы.**

3.1. Цель и задачи Программы – обеспечение обучения, воспитания, развития обучающегося, направленное на:

- создание условий для развития личности;

- развитие мотивации личности обучающегося к познанию и творчеству;

- обеспечение эмоционального благополучия обучающегося;

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения;

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;

- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности учащегося;

- укрепление психического и физического здоровья обучающегося;

- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьёй.

**4. Сроки реализации Программы и возраст обучающихся, участвующих в реализации данной Программы.**

4.1. Нормативный срок освоения программы не менее 2 лет.

Образовательный и учебно-воспитательный процесс ведётся в спортивно-оздоровительных группах.

4.2. Приём обучающихся, комплектование групп производится согласно Положению о приеме, зачислении, комплектовании групп, порядке перевода обучающихся ДЮСШ № 5.

4.3. В МБУ ДО ДЮСШ № 5 на бильярд принимаются дети в возрасте преимущественно от 10 лет. Максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие заниматься бильярдом, не имеющие медицинских противопоказаний по своим физическим данным.

4.4. Образовательный процесс в МБУ ДО ДЮСШ № 5 осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах. Занятия по группам проводятся индивидуально или со всем составом.

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-эпидемиологическими нормативами.

Минимальный количественный состав не может быть меньше:

СОГ – 10 человек.

**5. Формы и режим занятий.**

5.1. Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года.

Начало учебного года - 1 сентября, окончание - 31 августа. В каникулярное время могут проводиться учебно-тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия, восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с Учебным планом подготовки, рассчитанным на 42 недели: непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно в условиях оздоровительного лагеря на период активного отдыха обучающихся.

На основании Учебного плана тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает Годовой учебный план подготовки группы, включающий в себя:

- пояснительную записку (задачи, поставленные на год; формы и методы работы; методическая литература);

- годовой график распределения учебного материала (распределение объёмов основных средств тренировки по неделям).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
* работа по индивидуальным планам,
* медико-восстановительные мероприятия,
* тестирование (для учёта подготовленности),
* участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
* инструкторская и судейская практика.

Обязательным условием организации образовательного процесса является медицинский допуск обучающихся к занятиям, а также диспансерное обследование обучающихся специалистами отделения Спортивной медицины и ЛФК.

Учебные нагрузки обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

в СОГ – 2-х академических часов;

Расписание занятий составляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ № 5 по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях с учётом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Расписание утверждается директором.

**6.Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

6.1. При выполнении данной Программы ожидаются следующие результаты:

- массовое привлечение детей к регулярным занятиям спортом;

- воспитание нравственной и физически здоровой личности;

- формирование общей культуры личности;

- организация содержательного досуга детей, подростков, молодежи;

- развитие способностей в избранном виде спорта.

**7. Формы подведения итогов реализации Программы.**

7.1. Основными формами подведения итогов реализации данной Программы являются:

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;

- соревнования различного уровня;

- количество разрядников в год.

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

1. Отбор способных к занятиям бильярдом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бильярда.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Теоретическая подготовка**

**Краткое описание тем:**

**Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по бильярду.

**Состояние и развитие бильярда в России**

История развития бильярда в мире и в нашей стране. Достижения бильярдистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий бильярдом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд бильярдистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств бильярдиста**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к знаниям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение минералов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печёночный синдром. Травматизм в процессе занятий бильярдом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по бильярду на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по бильярду. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Единая Всероссийская спортивная классификация**

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

**Программный материал для практических занятий**

 [**Теория ударов**](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc2) **– 98 часов**

1. [Удары кием по битку](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc3)
2. [Клапштос](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc4)
3. [Накат](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc5)
4. [Оттяжка](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc6)
5. [Боковые удары](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc7)
6. [Правый боковик](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc8)
7. [Левый боковик](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc9)
8. [Комбинированные удары](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc10)
9. [Верхний правый боковик](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc11)
10. [Верхний левый боковик](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc12)
11. [Нижний правый боковик](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc13)
12. [Нижний левый боковик](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc14)
13. [Удары «своим» шаром по прицельным шарам](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc15)
14. [Прямой удар](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc16)
15. [Резаный удар](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc17)
16. [Удары по бортовым шарам](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc18)
17. [Удары по шарам с отражением от бортов стола](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc19)
18. [Удары по шарам, отражаемым шарами](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc20)
19. [Удар шаром](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc21)
20. [Особые удары](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc22)
21. [Дуговик](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc23)
22. [Перескок](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc24)
23. [Удар пистолетом, или тычком](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc25)
24. [Абриколь](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc26)
25. [Удар контртушем](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc27)
26. [Удар массе](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc28)
27. [Запрещенные удары](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc29)
28. [Пропих](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc30)
29. [Нажим](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc31)
30. [Отыгрыш](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc32)
31. [Отыгрыш клапштосом](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc33)
32. [Отыгрыш дуплетом с отходом назад](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc34)
33. [Отыгрыш дуплетом в угол](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc35)
34. [Отыгрыш триплетом](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc36)
35. [Отыгрыш оборотным (круазе)](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc37)
36. [Отыгрыш простой оттяжкой](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc38)
37. [Отыгрыш тонким тушем](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc39)
38. [Отыгрыш длинным накатом](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc40)
39. [Отыгрыш контртушем](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc41)
40. [Отыгрыш тонкой резкой](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc42)
41. [Отыгрыш за губу лузы](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc43)
42. [Отыгрыш постановкой битка вплотную к короткому борту](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc44)

[**Правильное положение корпуса и рук при ударе**](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc47) **- 12 часов**

1. [Положение корпуса при игре правой рукой](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc48)
2. [Положение корпуса при игре левой рукой](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc49)
3. [Особенности практической обработки первоначальных приемов](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc50)

[**Упражнения по овладению первоначальными ударами**](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc51) **- 142 часа**

1. [Тренировочные игры](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc53)
2. [«Перекатка одного шара другим»](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc54)
3. [«Кладка шаров битком в лузы»](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc55)
4. [«Кладка шаров по порядку номеров»](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc56)
5. [«Финская партия»](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc57)
6. [«Американка в одну линию»](http://www.xliby.ru/sport/biljard/p3.php#metkadoc58)

**ИТОГО: 252 часа в год**

**Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- по учебной работе:

Построить группу и разбить на пары для проведения тренировки у стола.

Составить конспект и провести разминочные упражнения в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приёмов ударов.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Составить конспект урока и провести занятие с группой под наблюдением тренера.

Провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

Разбор игры спортсмена после каждой встречи.

-навыки судейства:

Составить положение о проведении турнира по бильярду.

Вести протокол игры.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

Провести судейство учебных игр (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи у стола и в составе секретариата.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Оборудование и аксессуары**

**Стол**

Спортивный стол для русского бильярда имеет размер игрового поля 350 х 175 см, шары диаметром 68 мм, угловые лузы 72/73 мм, средние - 80 мм, высоту стола с бортом от пола - 83 см. Большинство про­изводителей придерживаются таких стан­дартов, но применение различных материалов при изготовлении столов, от­личный «зарез» луз - все это сказывается на их игровых характеристиках.

Профессиональный или «игровой» стол должен отвечать целому ряду достаточно жестких требований как по технике испол­нения, так и по используемым материалам.

 *Рама* столадолжна обладать достаточ­ной жесткостью и не раскачиваться от толч­ков и ударов, не деформироваться со временем.

 *Игровая плоскость,* состоящая из камен­ных плит, должна быть выставлена с высокой точностью по уровню. Плиты - массивные, не деформированные. Швы между плитами тщательно зашпаклеваны и зашлифованы.

*Борта* столадолжны быть массивными, выполненными из плотных пород дерева, конструкционной или авиационной фа­неры. Применение мягких пород древесины недопустимо, иначе борт может начать ко­робиться и стать пропеллерообразным. Для склейки древесины применяются клеи только высокого качества. Крепление бортов к пли­там - жесткое: при игре не должно возни­кать ощущение, что борта «бухтят».

 *Бортовая резина* должна обладать оп­ределенной упругостью: если она мягкая, то шар «проваливается» при ударе, жесткая ре­зина не дает нужного отскока шара. Резина может быть различной формы, но установка ее на борт производится под определенным углом и на определенной высоте от игровой плоскости. Неправильно выбранная марка резины, ее форма, высота и наклон установ­ки приводят к значительному искажению траектории движения шара или к неправиль­ному отскоку.

*Лузы.* В идеале запиловка луз произво­дится на заготовках бортов, установленных на конкретную игровую плоскость, то есть по месту. Это необходимо потому, что об­щие габариты плит, составляющих игровую плоскость, всегда различны, даже если эти плиты изготовлены на одной фабрике. Кро­ме того, на крайних и центральных плитах, в местах, где камень профрезерован для ска­тывания шара в сетку лузы, также могут быть отклонения от стандартных размеров. Таким образом, при сборке стола, в кото­ром борта запилены по шаблону, а не по ме­сту, возможны изменения геометрических форм луз и отклонения от должных линейных размеров. Столы, у которых все лузы разные, явление весьма частое.

 *Скобы на лузах,* предназначенные для приема шара, делаются массивными и жест­кими. Форма скобы должна исключать воз­можность выскакивания шара из лузы при сильном ударе. Врезка скобы в борт делает­ся с таким расчетом, чтобы исключить рас­трескивание борта в месте врезки в процессе эксплуатации.

 *Сукно.* Гибкий подход к этому вопросу предполагает использование различных видов сукна в зависимости от пожелания заказчика и от того, для какой игры предназначен стол.

 *Освещение* *стола.* Главное требование к светильникам - равномерное освещение по­верхности стола.

Если все эти требования учтены, стол можно считать «игровым». Такой стол смо­жет доставить немало удовольствия истин­ным ценителям игры.

 **Полный профессиональный русский бильярдный стол модели МБС-12 (12 футов).**

 Стол изготовлен из клееного массива дуба, покрыт тонирующим составом на органической основе и высокопрочным полиуретановым лаком. Предназначен для клубного и домашнего использования. Признан лучшими игроками России, на установленных в клубах столах проводятся чемпионаты страны. Полностью

соответствует требованиям, предъявляемым Национальной федерацией бильярдного спорта России к турнирным бильярдным столам.

 *Габариты стола,* мм: 3820x2030x840

 *Размер плиты,* мм: 3658x1868x45

 *Размер игрового поля,* мм: 3560x1780

 *Вес,* кг: 1110

**Отличительные особенности:**

 *Плиты:* Используются оригинальные итальянские плиты Ardesia.

 *Сукно:* Высококачественное бильярдное сукно бельгийского производства.

 *Шары:* Шары фирмы Aramith, бельгийского производства диаметром 68 мм.

 *Амортизаторы:* В качестве амортизаторов для бортов используется резина фирмы Artemis немецкого производства.

 *Лузы:* Изготовлены из латуни.

 *Опоры:* Опоры для ног стола изготовлены из латуни.

 *Стойка для шаров и киев:* Изготовлена из массива дуба, тонирована под цвет стола.

 *Стандартная комплектация:* Стол комплектуется четырьмя киями, комплектом шаров, стойкой для киев и шаров, треугольником, машинкой, креплениями для машинки.

**Кий**

Кий представляет собой по форме усеченный конус, длиной 145-160 см, весом 550-800 г. Изготавливается он сборным из сухого выдержанного дерева твердых пород: бук, черное дерево, ясень, липа. Нижний конец кия - турняк - имеет толщину25-30 мм. Для утяжеления в него заливается 200-250 г свинца. К концу привинчивается резиновый кружок по диаметру турняка толщиной 20-35 мм. Верхний конец кия имеет толщину 10-14 мм, изготовленный как правило из клена, или других ценных пород дерева. Следует иметь в виду, что если диаметр верхней части менее 12 мм, то при сильных ударах он пружинит и возможен кикс. Заканчивается кий круглой кожаной наклейкой. Наклейка - одно из усовершенствований, которое позволило значительно разнообразить игру на бильярде. Ее качество и состояние самым непосредственным образом влияют на качество игры. Поэтому следует постоянно следить за ее состоянием. Наклейка должна быть правильной симметричной формы, достаточно упругой в центре, а к краям тверже. Для этого больше всего подходят специально выделанная кожа оленя или буйвола. Если наклейка блестит, как шлифованная, ее следует потереть наждачной бумагой или даже рашпилем, чтобы поверхность кожи стала шероховатой, иначе кий будет скользить по шару, делать кикс. После чистки наклейки шкуркой ее вновь надо намелить. Качество кия и правильность его формы непосредственно влияет на качество игры. Играть всегда следует своим кием, подобранным по росту, привычным для руки.

**2. Технический арсенал бильярдиста**

**Игровая стойка**

Цель правильной стойки — добиться не­подвижности тела во время нанесения уда­ра и сохранения правильного положения рабочего плеча.

Игровая стойка должна обеспечивать равновесие, устойчивость и свободу ударно-махового движения. Правая нога расположена так, чтобы стопа находилась по линии удара или под небольшим углом к ней. Левая нога стоит на полступни вперед и на ширину плеч левее от линии удара. Ступ­ня левой ноги может быть параллельна ли­нии удара или развернута влево на 20 - 30 градусов. Правая нога выпрямлена, левая - полусогнута в колене, центр тяжести сме­щен на правую ногу. В этом положении те­ло наиболее устойчиво. При этом между кием и туловищем образуется зазор величиной 10—15 см, обеспечивающий свободу движений.

Плечи развернуты так, что правое пле­чо и локоть находятся точно над линией удара, подбородок находится на расстоянии при­мерно 10 - 15 см над кием, левая рука вытянута вдоль линии удара. Кисть левой руки располагается на расстоянии 18—25 см от битка.

Итак, мы можем отметить основные мо­менты стойки; правая нога, правое плечо, локоть, кисть левой руки находятся по ли­нии удара. Все эти позиции отрабатывают у зеркала.

Существуют второстепенные стойки, ко­торые применяются при игре через шар или с машинкой, или при необходимости дотяги­ваться до шара. Главное, чтобы при любой стойке чувствовалось удобство , тело находи­лось в устойчивой позиции и не раскачива­лось влево - вправо или вперед - назад.

*Хват*. Держать кий следует без напряжения с помощью большого и трех

первых пальцев правой руки (см. илл. 2), при этом кий не должен касаться ладони. Слишком сильное сжатие кия при нанесении удара по битку является распространенной ошибкой, которая не только сказывается на точности, но и не позволяет выполнить целый ряд основополагающих технических приемов, предусматривающих передачу битку сильной подкрутки.

До удара основание ладони не прикаса­ется к кию. При замахе и движении назад мизинец, средний и безымянный пальцы выпрямляются, а при подводе кия к шару они обхватывают, но не зажимают его.

В последней фазе нанесения удара мышцы кисти обязательно должны быть расслаблены. Их напряженное состояние может отразиться на прямолинейности удара, что нежелательно.

**Мост**

Различают два основных моста - *открытый и закрытый*. При постановке *открытого* моста кисть руки следует положить плашмя на стол, придать ей слегка выпуклую форму и прижать большой палец к указательному, образуя V-образный изгиб. Этот изгиб и служит центром упора. Высота упора определяется как расстояние от центра упора до игровой поверхности стола. Для увеличения высоты упора пальцы нужно потянуть на себя, а для уменьшения — вытянуть вперед. Таким образом, можно уверенно наносить удары в верхнюю, среднюю или нижнюю часть битка.

Для постановки закрытого моста опорную кисть следует положить плашмя на стол, прочно оперев нижнюю часть ладони (см. илл. 6). Согнуть указательный палец так, чтобы его конец касался большого пальца (см. илл. 7). Используя в качестве направляющего желоба внутренние стороны суставов большого и указательного пальцев, вставить кий в образованную ими замкнутую петлю, прочно обхватить кий указательным пальцем, при этом петля должна быть свободной ровно настолько, чтобы можно было легко совершать маховые движения кием вперед и назад. После этого растопырить и твердо опереть о стол средний палец, безымянный палец и мизинец. Они образуют треногую опору, которая должна быть прочной и в то же время естественной. При правильно поставленном упоре кий легко перемещается, сохраняя точно заданное направление.

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

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

*Мост* с *упором лодони в борт* применя­ется, когда шар стоит на расстоянии 5-10 см от борта. Положить пальцы на борт, ла­донью упереться в борт, большой и указа­тельный пальцы плотно соединить.

*Мост с упором пальцами в борт* - ког­да шар стоит плотно на борту или на очень небольшом расстоянии от него. Мизинец и указательный пальцы следует плотно упереть в край бор­та, основание ладони не имеет опоры.

Мост при ударе битком вдоль борта. Здесь можно пользоваться закрытым мос­том, при этом ладонь лежит на борту, сред­ний и безымянный пальцы - на столе, мизинец - на борту.

Мост при игре «через шар». Использу­ется открытый мост, только основание ла­дони поднять, чтобы кисть была примерно под углом 70 градусов по отношению к столу. Мизинец и указательный палец долж­ны быть на одной линии плотно прижаты к столу. Средний и безымянный также почти на одной линии, параллельно той, на кото­рой находятся мизинец и указательный.

**Система прицеливания**

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

*Работа глаз.* Существует несколько способов прицеливания и работы глаз. Кто-то в мо­мент удара смотрит в прицельный шар, кто-то - в точку попадания, кто-то - в би­ток.

Вначале, до принятия стойки, необходимо определить ме­сто попадания битка сверху, для этого пе­ред прицельным шаром мысленно поставить «мнимый» шар, который вместе с прицель­ным находился бы точно на одной линии, проходящей через середину лузы.

Затем представить коридор от битка к «мнимому» шару. Посередине этого кори­дора и проходит линия удара. Видение коридора от битка к месту попадания особенно по­могает при выполнении ударов с различны­ми резками а также при забивании битка, когда надо предста­вить коридор, по которому биток отскаки­вает от прицельного шара в лузу. После определения места попадания и линии удара, необходимо выставить кий по этой линии.

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

**Движение кием**

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

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

На этапе *разгона* раскрепощенная рука сообщает кию поступательное движение вперед, равномерно и плавно разгоняет его до необходимой скорости, придает ему необходимую кинетическую энергию. Сила удара определяется конечной скоростью кия к моменту соударения с битком. Поэтому чем сильнее удар, тем большей должна быть полоса разгона*.* На ее финальном участке, когда до столкновения остаются считанные миллиметры, предплечевой мах переходит в кистевой хлест.

На этапе *хлеста* разогнанный кий входит в соприкосновение с неподвижным битком, происходит удар как таковой, то есть столкновение и взаимодействие двух тел. Ключевую роль при этом играет раскрепощение лучезапястного сустава. Оно позволяет самортизировать отдачу и обеспечить тем самым хорошее схватывание наклейки кия с битком. Именно этот надежный контакт и дает возможность кию правильно сработать, то есть аккумулировать часть своей кинетической энергии, а затем выдать ее в виде направленного ударного импульса. В результате биток преодолевает инерцию покоя и трогается с места. Являясь центральным звеном ударно-махового движения, хлест обеспечивает, таким образом, плавный переход от разгона кия к разгону битка (мягкость удара).

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

**Сила удара**

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

По длине прокола существует три основ­ных вида удара: короткий, средний и длин­ный. При коротком проколе удар будет слабым, при среднем - средней силы, при длинном проколе - сильный.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алексеев, А. О пользе релаксации / А. Алексеев // Спортивные игры. - 1990. - № 5. - С.11-14.
2. Анфимиади, Г.И. Русский Бильярд (к вершинам мастерства) / Г.И. Анфимиади. - Москва : 2002. - 320 с.
3. Бирн, Р. Ю. Бильярд для всех: пул и карамболь / Р.Ю. Бирн. – Москва : 1998. - 302 с.
4. Бирн, Р.Ю. Чудесный мир бильярда / Р.Ю. Бирн. - Москва : 2000. – 257 с.
5. Гофмейстер, В.И. Бильярдный спорт. Русская пирамида / В.И. Гофмейстер. - Москва : 1999. - 410 с.
6. Кондрашова, М.А. Американский бильярд / М.А. Кондрашев. – Москва : 2001. - 327 с.
7. Кориулис, Г.Г. Математическая теория явлений бильярдной игры / Г.Г.Кориулис. - Москва: 1999. - 156с.
8. Лошаков, А Л. Азбука бильярда / А.Л. Лошаков. - Москва : 2005. – 256 с.
9. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Москва : 2001.- 321 с.
10. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы : федеральная целевая программа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 28-29.
11. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации № 329-ФЗ. – М., 2007. – 56 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / авт.-сост. А.В. Царик. - 3-е изд., доп. и испр. - М. : Советский спорт, 2005. – 872 с.
13. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101р // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – №10. – С. 13-32.
14. Трибис, Е.Е. Большая книга бильярда и боулинга / Е.Е. Трибис. – Санкт - Петербург : 2009. - 251 с.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**.

1 Г. Я. Мисуна. Секреты техники игры. Справочник бильярдиста.- Ульяновск: Ульяновский Дом печати,2002.

2 В. П. Железнёв. Бильярд секреты обучения и техники игры. - Ростов- на- Дону: ООО «Феникс»,2008.

3 В. Надеждина. Русский бильярд.- Минск: Харвест, 2007.

4 В. Надеждина. Бильярд «пул». - Минск: Харвест, 2006.

5 Пирамида. Официальные международные правила. Исполком Международного комитета по Пирамиде. 2005.