Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
протокол от 20.02. 2025 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
_____ Н.А. Пестерева
20.02 2025 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дартс»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дартс» (далее – Программа) предназначена для реализации в организации спортивной подготовки – Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «дартс»

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки 1 год обучения	1	8	10
Этап начальной подготовки 2 год обучения	1	9	10
Этап начальной подготовки 3 год обучения	1	10	10
Учебно-тренировочный этап 1 год обучения	1	11	10
Учебно-тренировочный этап 2год обучения	1	12	10

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «дартс» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится ее трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

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

Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дартс». Принято различать следующие связанные между собой виды подготовки:

- физическую;
- техническую;
- тактическую;
- психологическую;
- теоретическую;
- игровую.

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП)– процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП)– процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка– процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка– процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в

спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «дартс», уметь организовать и провести соревнования.

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, свободная и иные)

N п/п	Тип тренировки	Формы организации	Возможные преимущества
1	Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому и гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
2	Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется спортсменами под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей – тренировочных упражнений, техники
3	Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
4	Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
5	Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки	
		Этап НП	УТ этап
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
1.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
1.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

5.3. Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2
Контрольные	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	3	3	3
Основные	-	-	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

− наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Участники соревнований делятся на следующие возрастные и половые группы. Возрастные группы для всех спортивных дисциплин – пол, возраст:

− девушки, юноши до 15 лет

− юниорки, юниоры 15-17 лет,

− женщины, мужчины 18 лет и старше.

Условия допуска к соревнованиям определяется Положением и Регламентом соревнований. Ограничения на участие в спортивных соревнованиях устанавливаются требуемым минимальным возрастом и требуемой спортивной квалификацией спортсмена (наличие спортивного звания или спортивного разряда, юношеского разряда)

5.4. Форма обучения очная, иные виды (формы) обучения физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников и др.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дартс» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2
1.	Общая физическая подготовка	94	106	140	160	228
2.	Специальная физическая подготовка	94	120	172	204	244
3.	Участие в спортивных соревнованиях	По календарю				
4.	Техническая подготовка	96	133	197	221	261
5.	Тактическая подготовка	12	35	80	100	160
6.	Инструкторская и судейская практика	1	4	6	10	10
7.	Медицинские, медико-биологические подготовка	1	2	6	8	8
8	Теория	6	8	10	10	10
9	Психологическая подготовка	6	6	10	12	12
10	Контрольные нормативы	2	2	3	3	3
11	Всего часов	312	416	624	728	936

7. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы решает следующие задачи:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивныесоревнованияразличноготипа	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочныезанятия	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическоеисследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическаяподготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течение года
4.	Развитиетворческогомышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн -курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения знания правил различных игр, умение вести счет. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации. Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся овладеют принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеют основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся научатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе занимающихся научатся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

N п/п	Задачи	Мероприятия	Сроки проведения
1	Начальная подготовка		
1.1	Обучения знания правил различных игр, умение вести счет	Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий	В течение года
1.2	Методика обучения различных игр	правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки	В течение года
1.3	Развитие способностиучащихся наблюдать за выполнением упражнений	Выполнение технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.	В течение года
1.4	Обучение участвовать в судействе	Изучение правил соревнований,	В течение года
1.5	Ведение протоколов соревнований	Привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах	В течение года
2	Учебно-тренировочный этап		
2.1	Обучение самостоятельному ведению дневника	вести учет и регистрировать спортивные результаты тестирований	В течение года
2.2	Принимают участие в судействе в роли судьи, секретаря	Анализироватьвыступления в соревнованиях	В течение года

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Дартс».

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организмаи работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и вциклах подготовки.Гигиенический душ ежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведениезанятий в игровой форме
Для групп учебно-тренировочной подготовки			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминка 60%) мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим(встряхивание разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин Саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый- прохладный.	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый-умереннохолодный, теплый	8-10 мин. 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы – важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дартс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дартс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятийи участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

− овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дартс»;

− изучить антидопинговые правила;

− соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

− принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, второми третьем году, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДАРТС»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель диаметром 1 м на высоте 1 м. Дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее		не менее	
			6		7	
2.3.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м, высота 1 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ДАРТС»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя на дальность одной рукой через сторону	м	не менее	
			6	5
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

IV. Рабочая программа тренера-преподавателя

Краткая характеристика вида спорта «дартс»

Дартс – ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. В прошлом использовались различные виды мишеней и правил, но в настоящее время термин «дартс» обычно относится к стандартизированной игре с определенной конструкцией мишени и правилами. Цель игры – набрать быстрее соперника определенное количество очков (в зависимости от вида игры), попадая дротиками в мишень, которая расположена на расстоянии 2,37 м от линии броска. Высота мишени (расстояние от ее центра до пола) составляет 1,73 м.

Мишенью является круг, разделенный на 20 секторов. Диаметр круга – около полуметра. Центр мишени называется «булл», что в переводе с английского означает «бык». Попадание в него оценивается в 50 очков. Круг, обрамляющий центр мишени имеет стоимость в 25 очков. Каждый сектор мишени оценивается по-разному – от 1 до 20. Кроме того, в секторах имеются зоны удвоения (небольшая по ширине полоса с внешней стороны сектора) и утроения (такая же полоска, расположенная внутри сектора). Так, например, попадание в зону утроения сектора 20 приносит игроку 60 очков – наибольшее количество из возможного после одного броска.

Сектора в круге распределены таким образом, что приносящие большое количество очков соседствуют с малодоходными. Так возле сектора 20 располагаются сектора1и 5.

Игра начинается с того, что игроки пытаются поразить одним дротиком центр мишени, чтобы определить, кто будет бросать первым. Если никто в центр не попал, первым начинает игрок, направивший дротик в место, расположенное ближе к центру мишени. После этого игроки по очереди бросают по 3 дротика. Метание подряд трех дротиков называется в дартсе подходом.

То, что нужно знать и уметь каждому дартсмену

Для того, чтобы научиться правильно бросать дротик точно в цель, в первую очередь необходимо знать, что нужно делать и как это нужно делать. Поэтому одной из основных слагаемых успеха в этом нелегком, но увлекательном деле является высокий уровень технической подготовленности, которым должен обладать каждый дартсист, претендующий на победу. Для того, чтобы добиться такого уровня технической подготовленности, необходимо в течение определенного времени, желательно под руководством грамотного инструктора или тренера, пройти специальный курс обучения, называемый технической подготовкой. Под технической подготовкой принято понимать процесс овладения техникой прицельного броска в дартс и приобретение высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижение наивысших результатов в соревновательных условиях.

Основными задачами технической подготовки являются:

1) Освоение основных элементов броска.

2) Совершенствование техники прицельного броска и дартс.

Решение первой задачи состоит в обучении начинающих спортсменов основным элементам техники выполнения броска, к которым относятся изготовка, хватка, прицеливание, бросок и управление дыханием. Каждый из этих основных элементов броска состоит из целого ряда микродействий, первичное овладение которыми как по отдельности, так и в целом, составляет суть обучения на первом этапе подготовки. Резкого и определенно выраженного перехода от первичной постановки навыка к его совершенствованию не существует, поэтому разделение подготовки дартсиста на обучение и совершенствование носит чисто условный характер. Однако при совершенствовании техники прицельного броска изменяется удельный вес различных средств и методов работы. Основная задача совершенствования состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема (действия). Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.

К частным педагогическим задачам можно отнести изолированное совершенствование:

1) элементов техники броска (изготовка, хватка, прицеливание, бросок, управление дыханием);

2) составных частей элементов (положения ног, туловища, рук, головы, способа удержания дротика и т.п.);

3)) техники выполнения броска в целом.

На каждой тренировке можно решать по отдельности или вместе первую, вторую или третью частные педагогические задачи, которые реализуются в учебно-тренировочном процессе в зависимости от этапа, периода подготовки, а также от индивидуальных особенностей дартсиста и уровня его подготовленности. В процессе совершенствования техники броска у дартсиста формируются специализированные (специфические) качества: «чувство надежности изготовки», «чувство надежного удержания дротика», «чувство устойчивости», «чувство времени» и т.д., которые в совокупности с технико-тактическим мастерством образуют ведущее специализированное качество дартсиста – «чувство броска». Совершенствование технического мастерства связано с использованием информации двух видов – основной и дополнительной. Основная информация поступает от двигательного аппарата, непосредственно реализующего технические действия по выполнению броска дротика – рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, и отражает изменения в длине мышц, степени напряжения, направлении и скорости движений, расположении различных звеньев тела и т.д. К основной относится и информации о структуре движений, взаимодействии организма дартсиста с внешней средой, поступающая от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора, рецепторов кожи. Дополнительная информация направлена

непосредственно на сознание обучаемого. Источником ее являются рассказ и показ. Эта информация помогает составить представление о выполняемых движениях, допускаемых ошибках, расхождении фактического состояния с заданным, о результативности двигательных действий в целом. Информация о движениях, поступающая в систему управления, играет значительную роль в образовании новых умений, в закреплении и автоматизации навыков, в совершенствовании техники броска дротика в целом. Из множества разнообразных двигательных действий отбираются и закрепляются только те, которые приводят к заданному результату. При многократном повторении эти движения закрепляются и образуют прочный навык, в то время как остальные движения, не являющиеся по общему анализу основной и дополнительной информации эффективными, не закрепляются. Поэтому в дартс, где предметом углубленного технического совершенствования на протяжении многих лет является одно и то же действие – выполнение броска дротика, наиболее трудной задачей является периодическое преобразование и обновление чрезвычайно прочно закрепленных действий для приведения их в соответствие с возросшим уровнем физической и психической подготовленности дартсиста.

Содержанием специальной технической подготовки является постоянное совершенствование:

- устойчивости системы «спортсмен – дротик – мишень»;
- однообразия изготовки, хватки;
- однообразия броска;
- однообразия прицеливания;
- восприятия мышечных усилий, связанных с выполнением броска дротика;
- способности распределять микродвижения в микроинтервалах времени;
- согласованности между прицеливанием и выполнением броска;
- автоматизма пусковых усилий при оптимальной устойчивости спортсмена.

Под совершенствованием техники броска дротика понимается ее шлифовка и вариативность в соответствии с усложняющимися условными соревновательной деятельности. Повышение уровня технической подготовленности не может проходить изолированно от других видов подготовки. Организуя процесс специальной технической подготовки дартсиста на определенном этапе, необходимо учитывать уровень его технической, физической, тактической, интеллектуальной подготовленности, функционального состояния его организма и соотносить все это с модельными характеристиками этих уровней. Определив степень различия между исходными и модельными характеристиками и правильно подобрав средства, формы и методы совершенствования, а также соблюдая регулярный контроль и учет динамики технической подготовленности, возможно более рациональное построение учебно-тренировочного процесса и его коррекции при изменения каких-либо условий подготовки (изменение календаря соревнований, травмы, заболевания и т.д.).

Техническое совершенствование продолжается в течение всей многолетней подготовки дартсиста и при правильной организации этого процесса приводит к росту технического мастерства. Под техническим мастерством подразумевается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений при установке на достижение максимально возможного результата в условиях обостренной спортивной борьбы. Принято выделять три этапа совершенствования технического мастерства: поисковый, стабилизации, адаптивного (приспособительного) совершенствования. Основная цель технической подготовки на первом этапе заключается в формировании новой техники, улучшении предпосылок ее практического освоения, заучивании отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий. На втором этапе решается задача по углубленному освоению и закреплению целостных навыков соревновательных действий. На третьем этапе целью технической подготовки является совершенствование сформированных навыков, стабильность, надежность с учетом усложненных условий основных соревнований.

Основными задачами каждого этапа являются:

1) достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических приемов в дартс, повышение их эффективности в соревновательных условиях;

2) постоянная частичная перестройка двигательных навыков и совершенствование отдельных деталей с учетом последних достижений современной науки и требований спортивной практики.

Методика обучения и совершенствования техники броска в дартс

Обучение в дартс делится на три основных этапа:

1. Изучение теоретических вопросов:

а. материальная часть дротика (форма, конструкция, устройство, предназначение и т.д.);

б. экипировка дартсиста;

в. основы техники броска;

г. наиболее рациональные способы подсчета очков (таблица окончаний);

д. правила игр;

е. правила соревнований;

ж. материально-техническое обеспечение игровых мест.

2. Обучение элементам техники броска в дартс:

а. изготовка;

б. прицеливание;

в. хватка (способ удержания дротика);

г. бросок (способ метания дротика);

д. выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев);

е. управление дыханием;

ж. согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика;

з. согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска.

3. Обучение выполнению целостного броска:

а. броски по чистой (белой) мишени;

б. броски в «белую мишень» (в белый лист бумаги) на кучность;

в. броски в определенную зону;

г. броски в определенный сектор;

д. броски по игровому формату (на результат) без соперника;

е. броски по игровому формату (на результат) с соперником.

Обучение технике выполнения броска в дартс начинается с изготовки.

Управление дыханием

При выполнении броска дартсист стремится обеспечить наилучшую устойчивость системы «дартсист-дротик».Для выполнения этого условия возникает необходимость приостановить дыхание на время его выполнения, то есть исключить нежелательные движения грудной клетки. Задержка дыхания на 3-10 с не представляет трудности даже для нетренированного человека. Этого времени вполне достаточно для выполнения броска. Во время принятия изготовки и выполнения отведения дыхание становится все более поверхностным и задерживается дартсистом на естественной дыхательной паузе, причем остановка должна быть выполнена в момент чуть меньше полувыдоха. Это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при которой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тонусу организма и тем условиям, в которых проходит спортивная деятельность дартсистов. Уровень кислорода в крови и его запас в легких вполне достаточен для нормального функционирования всех систем организма в течение 8-10 с. По мере повышения уровня тренированности отодвигается рефлекторный порог позывов на вдох при уменьшении кислорода в крови. При подобной задержке дыхания дартсист не испытывает кислородного голодания, то есть не наступает состояние гипоксии, и поэтому нет необходимости гипервентиляции легких. В случае гипервентиляции легких может произойти нежелательное для дартсиста явление перенасыщения кислородом крови, которое вызывает легкое головокружение, раскоординацию движений и потерю устойчивости. На начальном этапе обучения навык управления дыханием необходимо начинать формировать после освоения изготовки. Затухание дыхания начинается сразу же после принятия изготовки и выбора точки прицеливания. Затем на одном из полувыдохов происходит задержка дыхания, уточнение

прицеливания и непосредственно сам бросок. В зависимости от длительности задержки дыхания, психического и физического состояния дартсиста, уровня его подготовленности и развитого усилия, дыхание после броска может быть нормальным, несколько углубленным и глубоким. Нецелесообразно затягивать задержку дыхания и тем самым вызывать затруднения и неприятные ощущения. Следует отметить, что управление дыханием может способствовать как успокоению, так и активизации, так как состояние спокойствия и уверенности характеризуется спокойным дыханием. Таким образом, использование определенной манеры дыхания с затуханием дыхательных движении к периоду наибольшей устойчивости системы «дартсист-дротик» и как бы естественной непродолжительной задержкой его к моменту выполнения броска является наиболее рациональной схемой дыхания дартсиста. Обучение управлению дыханием должно органически сочетаться с обучением технике изготовки, прицеливания, броска и выпуска.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Группы начальной подготовки. Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (8 10 лет) - возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель первого этапа многолетней подготовки по игре дартс – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Задачи этапа начальной подготовки до года:

1) Набор детей для занятий в дартс не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, ловкие, с хорошей координацией движения, положительной внешней и внутренней мотивацией.

2) Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки — использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3) Развитие физических качеств и способностей - координации движений, силы, быстроты, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

4) Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Задачи этапа начальной подготовки свыше года:

1) Отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями.

2) Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств.

3) Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей), развитие специфических качеств.

4) Привитие интереса к занятиям по игре дартс, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

5) Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в соревнованиях.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа и должны различаться по содержанию.

Основными средствами начальной подготовки является *общефизическая подготовка*. Для развития ОФП дартсмена на этапах используются следующие упражнения и комплексы:

1) Легкая атлетика: бег с ускорением 30, 60, 100, 500, 1000 метров; прыжки в длину с места, разбега; кросс до 2000 метров.

2) Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц кисти и пальцев, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук лежа в упоре, плавание (25, 50 метров), спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике дартс. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Задачи СФП следующие: развитие физических способностей, необходимых для дартсменов; повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в дартс; воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности; формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Основными средствами СФП в дартс являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Для развития СФП в дартс применяются: упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти; комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки; релаксационные упражнения; упражнения и игры в дартс нерабочей рукой; упражнения на тренажерах.

Описание тренажеров:

− Веревочная петля. (разработал Лапин Н. Г.) Берется толстый шнур или резиновый жгут длиной около полтора метра, на концах которого делается две петли диаметром около 15 см. Длина шнура от петли до петли подбирается по росту ребенка так, чтобы шнур во время работы не провисал. Опорная ступня просовывается в одну петлю и прижимает ее к полу, а в другую петлю просовывается рабочая рука, так чтобы петля ложилась на локтевой сгиб. С веревочной петлей выполняются любые упражнения. Тренажер используется для тех спортсменов, у которых локоть подпрыгивает вверх при броске.

− Тренажер ограничивающий движение локтя по вертикали (разработал Мухин А.А.) Тренажер состоит из вертикальной стойки на опоре, в верхней части которой приварен металлический стержень. Высота стойки регулируется. Горизонтальный стержень служит ограничителем движения локтя по вертикали, имеет размер 20-25 см. Локоть ставится на ограничитель, если он при броске опускается вниз. Ограничитель кладется на сгиб локтевого сустава, если локоть поднимается вверх при броске.

− Тренажер для ограничения движения локтя по горизонтали. Тренажером может быть щит, вдоль которого спортсмен располагает свою рабочую руку и выполняет бросок. Плечо и предплечье работают в одной плоскости.

Технико-тактическая подготовка. Технико-тактическая подготовка в дартсе представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игре, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Ей принадлежит центральное место в тренировочном процессе. Основные задачи технико-тактической подготовки:

− Усвоение специальных знаний, обеспечивающих эффективность занятий.

− Изучение игровых приемов.

− Воспитание мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение изученных средств и методов ведения спортивной борьбы.

Специальные знания представляют собой наиболее важную предпосылку эффективного изучения игровых действий. Они облегчают их освоение и совершенствование и отражаются на качестве мышления соревнующихся спортсменов.

Контроль подготовки. Качество подготовки спортсменов находится под постоянным контролем тренера. В группах начальной подготовки проводятся соревнования в группе (групповой турнир). Спортсмены групп начальной подготовки свыше года в течение тренировочного года принимают участие не менее чем в 3-5 соревнованиях местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

Тренировочные группы (11-14 лет), занимающиеся на этапе спортивной специализации, дартсмены приобретают соревновательный опыт в играх, обучаются взаимопомощи и поддержке, обучаются правам и обязанностям участников соревнований, овладевают навыками

официальных игр и ведение записи. Цель тренировочного этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей, уметь вести счет в соревновательных играх.

Программный материал. Для тренировочного этапа характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 3 раз в неделю по 3-4 часа. Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа занятия. Этап спортивной специализации характеризуется формированием навыков владения, умением быстро и точно закрываться по удвоениям. В это время основное внимание уделяется освоению высокой стабильности навыков, умению точно определять положение тела относительно к мишени, добиться максимально точных попаданий. Темп выполнения броска, контроль дыхания. Постепенно возрастает игровой опыт, улучшается работа на мышечную память. Проводятся соревнования на тренировках для повышения мастерства у учащихся (личные, парные, по кругу) для формирования личностных особенностей спортсменов. Дартсмены этого возраста чаще участвуют в соревнованиях (10-12 раз в год)различного ранга от школьных до региональных, контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Теоретическая подготовка			
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	360/600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/60	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60/60	Февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/60	Март	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	60/60	Апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по	60/60	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	виду спорта			спортивного инвентаря.
	Общие сведения и правила о технике броска. Виды позиции броска.	60/60	ноябрь-май	Позиция должна быть устойчивой. Самая удобная и распространённая стойка — полубоком к мишени, носок правой ноги касается линии броска. Также можно принять фронтальную стойку (туловище расположено параллельно цели) или основную.
	Техническая подготовка			
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	5760/11820		
	Общее понятие о технике игры	576/1182	сентябрь-май	Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске. Практическое занятие
	Технические особенности каждого варианта стойки	576/1182	сентябрь-май	Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Выбор стойки для детей с непропорциональным телосложением
	Виды хватки дротика	576/1182	сентябрь-май	Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Основные требования. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата.
	Изучение и освоение основных элементов техники броска	576/1182	сентябрь-май	Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета.
	Изготовка	576/1182	сентябрь-май	Изготовка определяется положением ног, туловища, рук и головы.
	Прицеливание	576/1182	сентябрь-май	Для обеспечения эффективного прицеливания дартсист должен обладать достаточно высоким уровнем чувствительности (чувство устойчивости изготовки, чувство времени, пространства, положения дротика и т.д.) и координации своих усилий. Во время выполнения прицеливания дартсист в основном видит хвостовик дротика, совмещенный с точкой прицеливания (закрывающий ее), и мишень.
	Управление дыханием	576/1182	сентябрь-	Для выполнения броска возникает необходимость приостановить

			май	дыхание на время его выполнения, то есть исключить нежелательные движения грудной клетки. Задержка дыхания на 3-10 с не представляет трудности даже для нетренированного человека.
	Броски в определенный сектор	576/1182	сентябрь-май	Изучение техники броска на точность. Подобрать индивидуально каждому игроку позицию для броска.
	Броски по игровому формату (на результат) без соперника	576/1182	сентябрь-май	Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Прицеливание и выпуск дротика. Освоение позиций.
	Броски по игровому формату (на результат) с соперником	576/1182	сентябрь-май	Достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических приемов в дартс. Добиться максимально точных попаданий.
	Тактическая подготовка			
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	720/4800		
	Общее понятие о тактике игры	60/400	сентябрь-май	Техническая подготовка игры в дартс. Основные термины: бросок, стойка, тренировка. Техника выполнения броска. Виды позиций.
	Техника выполнения броска	60/400		Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях.
	Тактика разминочных бросков	60/400	сентябрь-май	Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.
	Элементы техники и тактики игры в дартс	60/400		Техники и тактика броска в мишень – корректировка хвата, кисти, предплечья, стойки.
	Изучение техники простейших бросков.	60/400		Разучивание и имитация исходных для бросков освоенных позиций.
	Тактическая подготовка	60/400		Тактическая подготовка интегрирует в себе все виды подготовок: техническую, физическую, психологическую, интеллектуальную и является одной из основных составляющих в достижении победы.

	Тренировка. Разновидности тренировочных игр. Игра «501»	60/400	сентябрь-май	Практическое занятие. В дартсе выигрывает тот спортсмен, который умеет лучше «закрываться», то есть попадать в дабл (удвоение). Игра «501» проводится на официальных соревнованиях. Начиная с заранее установленного количества очков — 501, счет ведется по нисходящей. Задача игроков состоит в том, чтобы при помощи набора различных очковых комбинаций первым дойти до очков. На различных соревнованиях организаторы могут устанавливать различный формат игры, систему начала и окончания. 1. Прямой старт — очки при начале игры засчитываются не зависимо от зоны их попадания. 2. Прямое окончание — возможное окончание простой зоной в соответствие с оставшимся количеством очков. 3. Старт удвоением — набор очков на списание начинается только после попадания в любую из зон удвоения. 4. Окончание удвоением — завершение игры лишь при точном попадании в «булл-ай» или удвоение зоны вдвое меньше остатка очков, то есть при остатке в 36 очков необходимо одним точным броском поразить зону удвоения «18». При окончании игры, когда игрок набрал большее количество очков, чем то, которое требуется для списания до «0», в силу вступает правило перебора. Результат этой серии аннулируется. В остатке остается результат, зафиксированный до этой серии. Ход переходит другому игроку или команде. Победа в игре присуждается игроку, первому поразившему зону, требуемую для окончания игры. Случай ничейного результата в игре «501» не предполагается и количество разыгрываемых легов и сетов должно быть нечетным. Игра «501» предусматривает различные варианты, когда списание может вестись с «101», «301», «701», «1001» очков.

	Игра - «Булл»	60/400		«БУЛЛ». Задача игроков заключается в том, чтобы «закрыть» эти номера, поразив каждую зону по три раза. Это можно сделать тремя одиночными попаданиями, одиночным попаданием и даблом (попадание в удвоение) или попаданием в трипл (утроение). При поражении центральной зоны, возможен вариант «закрыть»; тремя попаданиями в зону «25» (зеленое кольцо) или одиночным попаданием о зону «25» и одним попаданием в зону «50» (Булл-ай). Когда игрок «закрывает» зону первым, он может набирать очки, продолжая эту зону точными попаданиями. Набор очков ведется в соответствии с величиной очковой зоны (так при дополнительном покидании в зону утроения «19» игроку присваивается 57 очков). Набор очков одним из игроков возможен лишь после того, как он сам трижды поразил желаемую зону и продолжается до того момента, пока соперник трижды не поразит эту зону.
	Игра – «Набор очков»	60/4800		«НАБОР ОЧКОВ». Упражнение «Набор очков» предусматривает выполнение непрерывно или поочередно (согласно жребию) 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму. Результат упражнения определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий в мишень. При попадании в зоны удвоения и утроения очки при этом соответственно увеличиваются в два и три раза и суммируются к общей сумме очков.
	Игра «Крикет»	60/400		«КРИКЕТ». Классический крикет предусматривает победу игроку, набравшему большее или равное количество очков, при этом трижды первым поразившему все установленные зоны.
	Игра «Сектор – 20»	60/400		В упражнении «Сектор 20», аналогично упражнению «Набор очков», игрок выполняет 30 бросков (10 серий по 3 дротика), стараясь набрать как можно большую сумму только за счет попаданий в сектор 20 мишени. Попадания в зону удвоения засчитываются как 40 очков, в зону утроения за 60 очков. Дротики, не попавшие в зону «20», к результату общей суммы не прибавляются.

	Игра «Большой раунд»	60/400		«БОЛЬШОЙ РАУНД» В серии «21» по три дротика игрок стремится набрать наибольшую сумму очков, поочередно поражая зоны, начиная с «1», затем «2», «3» и т.д., включая центральную зону «Булл-ай». Во время игры необходимо строго соблюдать очередность зон, которая должна идти по нарастающей. При попадании в зону, несоответствующую заданной очередности, результат попадания не засчитывается.
	Психологическая подготовка			
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	360/600		
	Основные средства волевой подготовки	72/120	сентябрь-май	Психология игры. Составляющие психологии игрока: предельное абстрагирование и холодный расчет. Основные средства волевой подготовки
	самоконтроль, оказание первой помощи	72/120	сентябрь-май	Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма.
	Психическая саморегуляция	72/120	сентябрь-май	Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающих специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии (процесс самопознания человеком внутренних психических актов и состояний).
	Развитие психических функций и качеств	72/120	сентябрь-май	Аутогенная и психорегулирующая тренировка, средства внушения (внушенный сон-отдых), гипнотическое внушение.
	Психологическое обучение	72/120	сентябрь-май	Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.
	Общая физическая подготовка			
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	5640/8400		
	Общеразвивающие упражнения	512/763	сентябрь-май	Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии. Дозировка упражнений

				определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.
	Медленный бег и его разновидности	512/763	сентябрь-май	Бег способствует укреплению мышц, связок, сухожилий и является поддерживающей, восстановительной тренировкой. Бег бывает; медленным, легкий бег, бег трусцой.
	Бег с высоким подниманием бедра	512/763	сентябрь-май	Специальные беговые упражнения способствуют росту специальной физической и технической подготовки, необходимой в беге.
	Бег с захлестыванием	512/763	сентябрь-май	Бег с захлестыванием голени – это укрепление коленного сустава, работают мышцы задней поверхности бедра.
	Челночный бег	510/760	сентябрь-май	В челночным беге, спортсмен нарабатывает скорость при помощи специфической техники постоянного ускорения. К тому же для правильного выполнения такого бега необходимо соблюдать баланс и проявлять немалую ловкость в движениях. Резкое изменение направления разбега способствует развитию общей моторики тела, а также помогает вырабатывать устойчивость к постоянной смене темпа.
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (на предмете)	515/766	сентябрь-май	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Подтягивание	512/763	сентябрь-май	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. После минуткой подготовки спортсмен обязан: принять исходное положение, из него подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок, выше грифа перекладины: опуститься в вис.
	Прыжки в длину с места	512/763	сентябрь-май	Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи

				максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.
	Упражнение на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти	516/767	сентябрь-май	Упражнения для лучезапястного сустава рекомендуются для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья. 1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1 выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире; 2 - вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. . 2.Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-3 соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; 4 - вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз
	Выполнение броска вдоль стены для формирования работы плеча и предплечья	515/766	сентябрь-май	Выполнение броска вдоль стены без дротика имитация броска, бросок из рабочей изготовки теннисным мячом для формирования кистевого броска. Имитация броска одной кистью(локоть на опоре, предплечье неподвижно).
	Упражнение на брюшной пресс	512/763	сентябрь-май	Важно не просто выполнять упражнения, но и выполнять их правильно. Правильная техника выполнения любых упражнений, не только упражнений для пресса, повышает эффективность и снижает риск получения травм. В частности, выполняя упражнения для пресса лёжа на спине, нужно следить за тем, чтобы спина была прямой, плечи расправленными, а позвоночник вытянутым.
	Специальная физическая подготовка			
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	5640/10320		
	Специальные упражнения	564/1032	сентябрь-май	Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища. Постановка дыхания.

	Имитация целостного броска.	564/1032	Сентябрь-ноябрь	Работа руки при броске.
	Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы.	564/1032	Сентябрь-ноябрь	Подобрать индивидуально каждому игроку позицию для броска.
	Бросок малого мяча по цели (для формирования работы плеча.)	564/1032	сентябрь-май	Развить чувствительность спортсмена к выпуску мяча с регуляцией скорости выпуска мяча. Основы техники метания.
	Выполнение серии бросков в центр мишени « Булл», «Сектор – 20», «Большой раунд» работа на кучность	564/1032	сентябрь-май	Добиться максимально точных попаданий.
	Обучение составлению таблицы результатов.	564/1032	сентябрь-май	Уметь вести счет и знать правила игр.
	Упражнения по стрелковым мишеням 4,5,6,7,8,9	564/1032	сентябрь-май	Удержать попадания в сектор. Иметь устойчивые навыки выбора позиции для броска.
	Обучение переносу броска в различные части мишени в верхние, нижние и боковые сектора мишени.	564/1032	сентябрь-май	Уметь переходить на различные сектора, смещаясь вдоль мишени броска. Овладеть техникой броска в различные части мишени.
	Темп выполнения броска.	564/1032	сентябрь-май	Развивать чувствительность спортсмена к выпуску дротика с регуляцией скорости выпуска дротика.
	Контроль дыхания.	564/1032	сентябрь-май	Следим за дыханием.
	Контрольно- переводные нормативы		сентябрь-октябрь	Зачет, выполнение контрольно- вступительных нормативов.
			апрель- Май	Зачет, выполнение контрольно- переводных нормативов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическая подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	60/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/60	май	Понятие- Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Понятие «Этика – спортивная этика»	60/60	Сентябрь - Май	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Техническая подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	13260/15660		
	Техника выполнения броска, виды позиций	1894/2237	сентябрь-май	Техника выполнения броска, виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях.
	Элементы техники дартс	1894/2237	сентябрь-май	Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.
	Правила игр. Владеть устным счетом	1896/2238	сентябрь-май	Рассказ, Набор очков. Игроки делают по 10 серий бросков. Серии можно делать подряд или по очереди. Побеждает тот, кто набрал

				большее количество очков после 30 бросков. При попадании в зоны удвоение и утроения, очки удваиваются и утраиваются соответственно. Практические занятия.
	Особенности работы пальцев при различных хватках	1894/2237	сентябрь-май	Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске
	Тренировочные игры	1894/2237	сентябрь-май	Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.
	Закрепление стойки (боком, лицом к мишени, полубоком).	1894/2237		Виды позиций для броска. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях
	Управление дыханием	1894/2237		Для выполнения броска возникает необходимость приостановить дыхание на время его выполнения, то есть исключить нежелательные движения грудной клетки. Задержка дыхания на 3-10 с не представляет трудности даже для нетренированного человека.
	Тактическая подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	6000/9600		
	Общее понятие о тактике игры	1000/1600	сентябрь-май	Техническая подготовка игры в дартс. Основные термины: бросок, стойка, тренировка. Техника выполнения броска. Виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях.
	Понятие о спортивной этике	1000/1600	сентябрь-май	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Тактика разминочных бросков	1000/1600	сентябрь-май	Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.
	Всестороннее владение приемами техники метания дротиков	1000/1600	сентябрь-май	Работа на мышечную память. Добиться максимально точных попаданий.
	Знать и уметь играть в простейшие тренировочные игры.	1000/1600	сентябрь-май	Общие правила игры. Ведение записи исчета.
	Тактика поведения на соревнованиях	1000/1600	сентябрь-май	Общие понятия о тактике. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков. Правила соревнований.
	Общая физическая подготовка			

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	9600/13680		
	Общеразвивающие упражнения	872/1243	сентябрь-май	Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии, с предметами. Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами занятия.
	Медленный бег и гео разновидности	872/1243	сентябрь-май	Бег способствует укреплению мышц, связок, сухожилий и является поддерживающей, восстановительной тренировкой. Бег бывает; медленным, легкий бег, бег трусцой.
	Бег с высоким подниманием бедра	872/1243	сентябрь-май	Специальные беговые упражнения способствуют росту специальной физической и технической подготовки, необходимой в беге.
	Бег с захлестыванием голени назад	872/1243	сентябрь-май	Бег с захлестыванием голени – это укрепление коленного сустава, работают мышцы задней поверхности бедра
	Челночный бег	872/1243	сентябрь-май	В челночным беге, спортсмен нарабатывает скорость при помощи специфической техники постоянного ускорения. К тому же для правильного выполнения такого бега необходимо соблюдать баланс и проявлять немалую ловкость в движениях. Резкое изменение направления разбега способствует развитию общей моторики тела, а также помогает вырабатывать устойчивость к постоянной смене темпа.
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (на предмете)	872/1243	сентябрь-май	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Упражнения с баскетбольным и набивным мячом	876/1246	сентябрь-май	Упражнения с набивным мячом способствуют развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, и всего организма человека. В результате их применения улучшается физическое развитие, здоровье и работоспособность организма занимающихся
	Упражнение на развитие гибкости лучезапястного сустава и кисти.	876/1247	сентябрь-май	Упражнения для лучезапястного сустава рекомендуются для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития

				эластичности мышц кисти и предплечья. 1. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1 выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире; 2 - вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. . 2.Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-3 соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; 4 - вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз
	Упражнения на брюшной пресс	872/1243	сентябрь-май	Важно не просто выполнять упражнения, но и выполнять их правильно. Правильная техника выполнения любых упражнений, не только упражнений для пресса, повышает эффективность и снижает риск получения травм. В частности, выполняя упражнения для пресса лёжа на спине, нужно следить за тем, чтобы спина была прямой, плечи расправленными, а позвоночник вытянутым.
	Прыжки в длину с места.	872/1243	сентябрь-май	Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.
	Подтягивание	872/1243	сентябрь-май	Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. После минуткой подготовки спортсмен обязан: принять исходное положение, из него подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок, выше грифа перекладины: опуститься в вис.
	Специальная физическая подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	12240/14640		

	Специально-подготовительные упражнения	1530/1830	сентябрь-май	Упражнения дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие, специально-подготовительные
	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.	1530/1830		Выполнение имитационных упражнений в мишень без дротиков
	Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.	1530/1830		«Кошечка» - из положения стоя на четвереньках опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника. «Лодочка» - Из положения лежа на животе, руки вперед –вверх поднять одновремнно голову, грудь, ноги, зафиксировать розу, покачаться «на лодочке» Сидя на полу, ноги врозь наклон туловища вперед к ногам – 1 – наклон к правой ноге, 2 – наклон туловища в середину, 3 – наклон к левой ноге, 4 – исходное положение.
	Релаксационные упражнения.	1530/1830		Упражнения для эффективного и кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости, избавления от напряжения. Дыхательные упражнения. Упражнения для глаз.
	Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой	1530/1830		Выполнение бросков в мишень левой рукой.
	Упражнения на тренажерах	1530/1830		**1. Веревочная петля.** (разработал Лапин Н. Г.) Берется толстый шнур или резиновый жгут длиной около полтора метра, на концах которого делается две петли диаметром около 15 см. Длина шнура от петли до петли подбирается по росту ребенка так, чтобы шнур во время работы не провисал. Опорная ступня просовывается в одну петлю и прижимает ее к полу, а в другую петлю просовывается рабочая рука, так чтобы петля ложилась на локтевой сгиб. С веревочной петлей выполняются любые упражнения. Тренажер используется для тех спортсменов, у которых локоть подпрыгивает вверх при

				броске. **2.Тренажер ограничивающий движение локтя по вертикали. (разработал Мухин А.А.)** Тренажер состоит из вертикальной стойки на опоре, в верхней части которой приварен металлический стержень. Высота стойки регулируется. Горизонтальный стержень служит ограничителем движения локтя по вертикали, имеет размер 20-25 см. Локоть ставится на ограничитель, если он при броске опускается вниз. Ограничитель кладется на сгиб локтевого сустава, если локоть поднимается вверх при броске. **3. Тренажер для ограничения движения локтя по горизонтали.** Тренажером может быть щит, вдоль которого спортсмен располагает свою рабочую руку и выполняет бросок. Плечо и предплечье работают в одной плоскости.
	Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия	1530/1830		Упражнение «Цапля»- стоим на правой ноге 30 секунд, затем на левой ноге. «На цыпочках» - Встать ровно, стопы вместе, руки на поясе. Закрыть глаза и постоять так 20 секунд Встать прямо, руки на поясе, стопы поставить в одну линию «пятка к носку». Закрыть глаза. Стоять 20 секунд. Затем меняем ногу. Упражнение «Ласточка». Ходьба по линии и т.д.
	Закрепление техники метания дротика	1530/1830		Работа руки при броске. Закрепление правильной и удобной стойки. Фазы и основные контрольные точки выполнения броска.
	Психологическая подготовка			
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет	720/720		

	обучения:			
	Психологическая подготовка	90/90	сентябрь-май	Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки дартсмена. Содержание специальной психологической подготовки.
	Дневник спортсмена	90/90	Сентябрь - Август	Дневник спортсмена, его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для повышения интеллектуальной подготовленности спортсмена, виды дневников. Содержание специальной
	Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена.	90/90	Сентябрь - Август	Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям.
	Психологическая подготовка этапов броска	90/90	сентябрь-Май	формирование и совершенствование таких свойств личности, как: умение управлять эмоциями; устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности; высокая соревновательная мотивация; серьезность и ответственность; способность к самоанализу.
	Психологический настрой на попадания.	90/90	Сентябрь-май	Спортсмен должен уметь управлять своим сознанием и вниманием. Не отдавая предпочтение никаким внешним факторам. А уметь сконцентрироваться на качестве выполнения броска.
	Работа на автоматизм движения.	90/90	сентябрь-май	Совершенствование техники броска
	Участие в соревнованиях и судейская практика	90/90	Сентябрь - Август	Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей.
	Воспитание волевых качеств	90/90	Сентябрь - Август	Воспитание волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, активности, стойкости, настойчивости, решительности и упорства в достижении цели.
	Контрольно- вступительные нормативы		сентябрь-октябрь	Выполнение контрольно-вступительных нормативов. Участие в контрольных прикидках и в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям.
	Контрольно- переводные нормативы		апрель- май	Выполнение контрольно-переводных нормативов. Участие в контрольных прикидках и в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дартс»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "дартс" основаны на особенностях вида спорта "дартс" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "дартс", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дартс" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "дартс".

Спортивные дисциплины

N п/п	Наименование спортивной дисциплины
1.	Одиночный разряд
2.	Парный разряд
3.	Командные соревнования
4.	Микст
5.	Сектор "20"
6.	Набор очков
7.	Американский крикет
8.	Большой раунд

В спортивных дисциплинах «одиночный разряд», «парный разряд», «микст», «командные соревнования» счет ведется по нисходящей, начиная с заранее установленного количества очков. Задача игроков состоит в том, чтобы при помощи набора различных очковых комбинаций первым дойти до нуля очков.

Игра завершается удвоением – точным попаданием в «буллы» (при остатке 50 очков) или в удвоение сектора вдвое меньшего, чем остаток очков (например, при остатке 32 очка необходимо одним попаданием поразить удвоение сектора 16). При окончании игры, когда игрок набрал большее количество очков, чем то, которое требуется для списания до нуля, в силу вступает правило перебора. Результат этой серии аннулируется. В остатке остается результат, зафиксированный до этой серии. Ход переходит к другому игроку или команде. Победа в игре присуждается игроку, первому поразившему удвоение, требуемое для окончания игры. Случай ничейного результата не предполагается, а количество разыгрываемых легов и сетов должно быть нечетным. Спортивные дисциплины предусматривают различные варианты, когда списание очков может вестись, например, со «101», «301», «501», «701», «1001» очков.

Спортивная дисциплина «микст». Состав участников спортивной дисциплины: двое мужчин и одна женщина. Среди юниоров и юниорок состав спортивной дисциплины один юниор и одна юниорка.

Спортивная дисциплина «командные соревнования». Состав команды в спортивной дисциплине 5 участников (4 основных игрока и 1 запасной). Во всех матчах спортивной дисциплины «командные соревнования» победитель определяется из 17 легов. В каждом матче играются леги 1x1 между участниками команд. Два участника определяют победителя в одном

леге. Порядок игр идет согласно протоколу матча (Приложение № 1). Матч прекращается, когда одна из команд выиграет 9 легов.

Спортивная дисциплина «американский крикет». Побеждает игрок, набравший большее или равное количество очков, при этом первым трижды поразивший все установленные сектора. Установленными секторами являются с 15 до 20-го и центр. Задача игроков состоит в том, чтобы закрыть эти сектора, поразив каждый из них по три раза. Это можно сделать тремя одиночными попаданиями, одиночным попаданием и попаданием в удвоение сектора или попаданием в утроение сектора. При поражении центра возможен вариант закрыть тремя попаданиями в сектор «25» или одиночным попаданием в сектор «25» и одним попаданием в «булл». Когда игрок закрывает сектор первым, он может набирать очки, поражая этот сектор точными попаданиями. Набор очков ведется в соответствии с сектором (так, например, при дополнительном попадании в утроение сектора «19» игроку присваивается 57 очков). Набор очков одним из игроков возможен лишь после того, как он сам трижды поразил желаемый сектор и продолжается до того момента, пока соперник трижды поразит этот сектор, после чего набор очков в этом секторе становится невозможен для обоих игроков.

Спортивная дисциплина «набор очков». Спортивная дисциплина предусматривает набор очков за 10 серий (подходов) по три дротика. Результат упражнения определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий в мишень.

Спортивная дисциплина «большой раунд». Спортивная дисциплина предусматривает набор очков в секторах с 1-го по 20- й, и через центр. В каждый сектор выполняется одна серия из трех дротиков. Во время игры строго соблюдается очередность секторов, которая должна идти по нарастающей. При попадании в сектор, не соответствующему заданной очередности, результат данного дротика не засчитывается.

Спортивная дисциплина «Сектор 20». Спортивная дисциплина предусматривает набор очков за 10 серий (подходов) по три дротика. В зачет идут попадания только в сектор «20» мишени.

ОПИСАНИЕ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ИГР

ИГРА «501» проводится на официальных соревнованиях. Начиная с заранее установленного количества очков – 501, счет ведется по нисходящей. Задача игроков состоит в том, чтобы при помощи набора различных очковых комбинаций первым дойти до очков. На различных соревнованиях организаторы могут устанавливать различный формат игры, систему начала и окончания:

− Прямой старт – очки при начале игры засчитываются не зависимо от зоны их попадания.

− Прямое окончание – возможное окончание простой зоной в соответствие с оставшимся количеством очков.

− Старт удвоением – набор очков на списание начинается только после попадания в любую из зон удвоения. 4

− Окончание удвоением – завершение игры лишь при точном попадании в «булл-ай» или удвоение зоны вдвое меньше остатка очков, то есть при остатке в 36 очков необходимо одним точным броском поразить зону удвоения «18».

При окончании игры, когда игрок набрал большее количество очков, чем то, которое требуется для списания до «0», в силу вступает правило перебора. Результат этой серии аннулируется. В остатке остается результат, зафиксированный до этой серии. Ход переходит другому игроку или команде. Победа в игре присуждается игроку, первому поразившему зону, требуемую для окончания игры. Случай ничейного результата в игре «501» не предполагается и количество разыгрываемых легов и сетов должно быть нечетным. Игра «501» предусматривает различные варианты, когда списание может вестись с «101», «301», «701», «1001» очков.

«КРИКЕТ». Классический крикет предусматривает победу игроку, набравшему большее или равное количество очков, при этом трижды первым поразившему все установленные зоны.

«БУЛЛ». Задача игроков заключается в том, чтобы «закрыть» эти номера, поразив каждую зону по три раза. Это можно сделать тремя одиночными попаданиями, одиночным попаданием и даблом (попадание в удвоение) или попаданием в трипл (утроение). При

поражении центральной зоны, возможен вариант «закрыть»; тремя попаданиями в зону «25» (зеленое кольцо) или одиночным попаданием о зону «25» и одним попаданием в зону «50» (Булл-ай). Когда игрок «закрывает» зону первым, он может набирать очки, продолжая эту зону точными попаданиями. Набор очков ведется в соответствии с величиной очковой зоны (так при дополнительном покидании в зону утроения «19» игроку присваивается 57 очков). Набор очков одним из игроков возможен лишь после того, как он сам трижды поразил желаемую зону и продолжается до того момента, пока соперник трижды не поразит эту зону.

«НАБОР ОЧКОВ». Упражнение «Набор очков» предусматривает выполнение непрерывно или поочередно (согласно жребию) 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму. Результат упражнения определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий в мишень. При попадании в зоны удвоения и утроения очки при этом соответственно увеличиваются в два и три раза и суммируются к общей сумме очков.

«РАУНД». Правила сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем «Удвоение» и «Утроение» 20-го сектора, и завершить игру попаданием в центр мишени «Булл-ай». В случае, если в серии бросков все три дротика достигают цели (например, 1. 2, 3 или 12, 13, 14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди. Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца «Удвоения» и «Утроения» счета. Победителем считается игрок, первым поразивший центр мишени.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

− при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

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

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

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

− при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Общие требования по технике безопасности, относящиеся непосредственно к тренировочному процессу дартсменов, включают в себя следующие обязательные компоненты:

− Спортивный зал должен соответствовать формам проведения учебно-тренировочного процесса. Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности и пожаробезопасности для СШ. Особые требования предъявляются к полам, стенам, потолку, освещенности, вентиляции спортивных залов, наличию шкафов, раздевалок, плана эвакуации и т.д.

− Влажная уборка должна проводиться 2 раза в день.

− Инвентарь должен находиться в хорошем состоянии. Все спортивное оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону.

− Если в спортивном зале есть какие-то неполадки, то занятия не проводятся.

− После каждого проведенного занятия зал должен проветриваться.

− Не входить в зал и выполнять разминку, выполнять упражнения без тренера.

− Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении спортсменов и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе; проводить разминку и

увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности.

− Снижать нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления.

− Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на занятиях и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в учебном процессе за грубое нарушение.

− Организовывать спортсменов для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения.

− Организованно выводить спортсменов с места проведения занятия.

− Производить тщательный осмотр места проведения занятия, выключаем освещение, закрывать на ключ все подсобные помещения и спортзал.

− Доводить до сведения ответственного за спортзал и спортплощадки сообщение о всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

− При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу.

− Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае.

− При пожаре в спортивном зале открывать запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плана эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

− Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиямреализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

− наличие помещения для игры в дартс;

− наличие тренировочного спортивного зала;

− наличие тренажерного зала;

− наличие раздевалок, душевых;

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

− обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

− обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

17.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дротики	комплект	15
2.	Мишень	штук	10
3.	Мяч резиновый для метания (150 г)	штук	3
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Мяч баскетбольный	штук	1
6.	Мяч теннисный	штук	3
7.	Оперение для дротиков	комплект	150
8.	Светильник	штук	10
9.	Секундомер	штук	2
10.	Стенка гимнастическая	штук	10
11.	Стойка под мишень	штук	10
12.	Счетная доска	штук	10
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
14.	Хвостовик для дротика	комплект	150

17.1. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Дротики	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
Хвостовик для дротика	комплект	на обучающегося	-	-	10	1
Оперение для дротиков	комплект	на обучающегося	-	-	10	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952нзарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

16.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей – повышение квалификации не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1.Аксянов Н., Яковлев В. Дартс: Методическое пособие, М.: ФиС,1991, 16с
2. Агаджанян Н.А.Основы физиологии человека. М.: РУДН, 2005, 408с
3. Бабаева, И.Д. Оценка состояния юных теннисистов по целевой точности ударов в разных условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Д. Бабаева. - М., 1988. - 23 с.
4. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М.: ФиС,1979, 151с
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики, М.: Академия,2000, 192с
6. Бутаев, В.К. Влияние физической нагрузки на технику движений, требующих целевой точности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.К. Бутаев. - М., 1990. - 23 с.

7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

9.Голомазов, С.В. Исследование механизмов управления точностью движений и экспериментальное обоснование методики её повышения (на примере баскетбольных бросков): автореф. дис... канд. пед. наук / С.В. Голомазов. - М., 1973. - 30 с.

10 Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / С. В. Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 228 с.

11. Голомазов, С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.В. Голомазов. - М., 1996. - 46 с.

12 Горская Г.Б. психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. Краснодар: КГИФК, 1995, 176с

13. Григорьев, В.И. Концепция физкультурного образования в материалах нового сборника научных трудов СПбГАФК / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 1. - С. 60.

14.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991, 206с
14.Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Заци-орский. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 152 с.

16. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М.

17. Кузнецов, В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В. В. Кузнецов. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 208 с.

18.Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. - М.: Сфера, 2001, 464с
19.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М.: ФиС, 1977, 271с
20 Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Мен-хин. - М.: Физическая культура, 1989. - 224 с.

21. Назаренко, Л.Д. Место и значение точности как двигательно-координационного качества / Л.Д.

22. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 2. - С. 30-35.

23. Немцев, О.Б. Биомеханические основы точности движений: монография / О.Б. Немцев. - Майкоп: Изд-во АГУ, 2004. - 187 с.

24. Немцев, О.Б. Теоретические основы точности движений / О.Б. Немцев // Вестник Адыгейского государственного университета. - 2005. - №1. - С. 33-43.

25. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов М.: Флинта,2013, 159с

26. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов подкритериям результатов. - М.: Теория и практика физической культуры, №2, 1996год
27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать, М.: Астрель:АСТ, 2004, 863с.
28. Царева, М.В. Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий по дартс / М.В. Царева [Электронный ресурс]. – 1998. – Режим доступа: http://darts.org.ru/index.php?mod=content&cat=utz&openmenu=TIPS.
Приказ Министерства спорта РФ от 24 декабря 2021 г. № 1039 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “дартс”

29.http://www.dartsmaster.ru/articles/tips
30.http://mydarts.ru/news/dartsnews/105-yroki-darts
31.Шилин, Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю.Н. Шилин, А.В. Каневская. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 120 с. Используемые интернет ресурсы.

.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен С 16.03.2023 по 15.03.2024