

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ИГРЕ ДАРТС

Тренер-преподаватель: Елена Владимировна Дорогобузова

Место проведения: спортивный зал

Группа начальной подготовки первого года обучения

Продолжительность занятия – 90 минут

Инвентарь: мишень, дротики

Цель занятия: овладение основными приемами метания дротиков в мишень и техники изготовления

Задача:

1. Образовательная: развитие подвижности в суставах; формирование точности метательных движений.
2. Оздоровительная: упражнения для поддержания, улучшения и восстановления зрения.
3. Воспитательная: воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
1. Построение, приветствие. 2. Объявление цели и задач занятия. 3. Инструктаж по технике безопасности.	1-2 мин	
4. БЕГ	3-4 мин.	Темп медленный, следим за дыханием (вдох через нос, выдох через рот).
5. ОРУ • И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон головы вперед, 2- назад, 3- влево, 4- вправо.	3-4 раза	Движения головой выполнять медленно с максимальной амплитудой.
• И.П.- стойка ноги врозь, руки вперед. 1-пальцы сжимаем в кулак, 2-пальцы разжимаем, и так далее.	3-4 раза	Пальцы сильно сжимаем, затем разжимаем.
• И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1,2,3,4- круговые движения кистями вперед. 5,6,7,8- круговые движения кистями назад.	6-8 раз	
• И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой ноге, 2- наклон в середину, 3- наклон к левой ноге. 4- выпрямляемся.	6-8 раз	При наклоне ноги прямые. В момент наклона – выдох, выпрямляясь – вдох.
• Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическую скамейку	10-12 раз	Упор лежа на прямых руках, ладони на ширине плеч. Не сгибать туловище и ноги, не прогибаться в пояснице.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
1. Основные требования к элементу техники броска в дартс – изготовление (положение ног, туловища, рук, головы)	5 минут	См.приложение к конспекту Все комментарии сопровождать показом
2. Специальные физические упражнения «Подготовка для броска» • Подготовительная фаза: удержание	5-10 минут 5-7 раз	

<p>положения в течение в 0,5-3 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Начало броска: удержание положения в течение в 0,5-3 мин • Фаза окончания броска: удержание положения в течение в 0,5-3 мин <p>3. Игра «Яблочко». Задача – попасть в центр мишени</p> <p>4. Работа по секторам от 1 до 5.</p> <p>5. Игра «Набор очков».</p>	<p>5-7 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>15-20 минут</p> <p>15-20 минут</p> <p>15-20 минут</p>	<p>10 подходов (30 бросков). Целимся в центр мишени в красный круг «Булл-Ай» -50 очков, зеленый круг «Булл» -25 очков. Самостоятельно ведем счет. $25+50=75$ и т. д.</p> <p>Работа на точность попадания в заданный сектор. Не торопиться. Игра длится 2 раунда в каждом выполняем по 10 подходов. Счет ведем самостоятельно.</p> <p>В этой игре не только прибавление, но и умножение.</p>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
<p>1. Гимнастика для глаз – упражнения для улучшения зрения</p> <ul style="list-style-type: none"> • ШТОРКИ. Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения. • БОЛЬШИЕ ГЛАЗА Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз. • РИСУЕМ КАРТИНКУ. Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее. <p>2. Построение. Подведение итогов урока.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать.</p>

ТЕХНИКА БРОСКА В ДАРТС

Технику броска в дартс целесообразно анализировать по отдельным элементам: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

ИЗГОТОВКА. Изготовка определяется положением ног, туловища, рук и головы.

Положение ног. Дартсист (правша) стоит правым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, должны быть выпрямлены. Стопы ног обычно располагаются друг от друга на расстоянии равном ширине плеч. Опорная нога (у правшей – правая) ставится у линии броска и опирается на всю ступню, другая нога отводится назад, ее основная опора приходится на носок.

Положение стоп ног должно быть постоянным, не изменяться от броска к броску.

Различают три основных варианта изготовки: боковая, основная и фронтальная. Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особенностей. Эти варианты в основном различаются по положению туловища относительно плоскости мишени, определяемому в первую очередь положением стоп ног.

1. Боковая. При этом варианте изготовки используется наибольший угол разворота туловища относительно плоскости мишени. Угол разворота составляет примерно 90° . Правая стопа располагается параллельно плоскости мишени на линии броска, левая отведена назад на расстояние, примерно равное ширине плеч, и опирается на носок. Ноги, таз и плечи находятся в одной плоскости. Туловище наклонено в сторону мишени, общий центр масс смещен вперед к опорной ноге. Правая рука находится на линии плеч, угол между ней и линией плеч составляет примерно 180° . Левая рука свободно опущена вниз – в ней спортсмен обычно держит дротики. Голова развернута к мишени и немного наклонена к руке, выполняющей бросок дротика.

2. Основная. Этот вариант изготовки характеризуется уменьшением угла разворота. Он примерно составляет примерно $45-60^\circ$. Правая нога находится на линии броска, стопа развернута носком вперед в сторону мишени под углом примерно 45° (по отношению к линии броска). Туловище немного наклонено в сторону мишени, общий центр масс смещен вперед к опорной ноге. Угол, образованный рукой, выполняющей бросок, и линией плеч, равен $100-120^\circ$. Голова развернута вполборота в сторону мишени и немного наклонена к ведущей руке.

3. Фронтальная. При принятии фронтальной изготовки стопы ног располагаются почти параллельно друг другу (носки немного разведены в стороны) на линии броска носками в сторону мишени. Угол разворота туловища относительно плоскости мишени практически отсутствует, так как туловище располагается почти параллельно мишени. Туловище немного наклонено в сторону мишени. Общий центр масс смещен вперед и в сторону

руки, выполняющей бросок дротика. При этой изготовке мышцы шеи не участвуют в повороте головы в сторону мишени, так как мишень находится непосредственно перед дартсистом. Голова немного наклонена в сторону ведущей.

Положение туловища. Положение туловища в зависимости от индивидуальных особенностей и варианта выбранной изготовки может быть почти вертикально, либо с небольшим наклоном вперед.

Положение туловища должно подчиняться основному требованию – создать опору и сохранять ее в течение всего времени выполнения броска.

Положение головы. Голова должна быть повернута лицом к мишени. Мышцы шеи, удерживающие голову в вертикальном положении и участвующие в повороте головы в сторону мишени, не должны быть излишне напряжены. Положение головы должно быть однообразным и не меняться в процессе выполнения броска, иначе это может негативно отразиться на качестве прицеливания. Положение головы должно создавать наиболее удобное для дартсиста положение глаз. Соблюдение этого условия обеспечит более качественное выполнение прицеливания.

Положение рук. Ведущая рука (выполняющая бросок) немного поднята вверх (угол между туловищем и плечом примерно равен 70°), согнута в локтевом суставе и направлена в сторону мишени. Плечо ведущей руки должно быть фиксировано в плечевом суставе напряжением соответствующих мышц. В зависимости от способа выполнения броска угол между плечом и предплечьем может меняться от 10° до 160° . В этом случае, если угол в локтевом суставе колеблется от 10° до 90° , кисть отклонена назад к предплечью, если же угол больше 90° , то кисть наклонена вперед.

Для исключения различных ошибок, которые могут возникнуть при выполнении броска дротика, все части руки (плечо, предплечье, кисть) должны находиться в одной плоскости (плоскости броска).

Другая рука, как правило, либо свободно опущена вниз, либо немного согнута в локтевом суставе и располагается вдоль тела – пальцы кисти этой руки удерживают дротики.

ХВАТ. Хват – способ удержания дротика. Хват должен обеспечивать надежное удержание дротика и контроль над его положением во время всех фаз броска. Он должен обеспечить возможность придания такого положения дротику, которое бы позволило ему продолжить свое движение по заданной траектории в направлении выбранной цели на мишени.

Существует несколько разновидностей способов удержания дротика: тремя, четырьмя, пятью и, в редких случаях, двумя пальцами. Выбор того или иного хвата зависит от индивидуальных особенностей анатомического строения кисти, размера и формы дротика.

При хвате тремя пальцами, дротик удерживается подушечками среднего, указательного и большого пальцев. Средний и указательный пальцы находятся с одной стороны дротика, а большой располагается с противоположной стороны между ними. Это не самый надежный вариант удержания дротика. Однако такой хват позволяет очень тонко ощущать положение дротика во

время выполнения всех фаз броска, и при любых нежелательных изменениях нужного положения сразу же вносить необходимые коррективы.

Существует разновидность этого варианта хвата. Она заключается в том, что большой палец, располагающийся с одной стороны дротика, прижимает его к двум фалангам указательного пальца, находящегося поверх дротика. При этом средний палец ногтевой фалангой поддерживает дротик снизу. Эта разновидность хвата позволяет более надежное удержание дротика.

При хвате четырьмя пальцами, большой палец, находящийся с противоположной стороны от среднего, указательного и безымянного, прижимает к ним дротик. Безымянный палец может располагаться как на корпусе дротика, так и на игле. Обычно такой способ хвата применяется при использовании цилиндрических дротиков, которые имеют одинаковый диаметр по всей длине.

При хвате пятью пальцами на противоположной стороне от большого пальца стороне дротика располагаются остальные четыре: указательный палец – на конце дротика у начала хвостовика, средний и безымянный – равномерно на корпусе дротика, а мизинец – на игле.

Эта разновидность хвата позволяет ощущать дротик по всей длине и является наиболее надежным способом удержания дротика. Однако это требует длинных гибких пальцев, позволяющих удерживать дротик без напряжения.

ПРИЦЕЛИВАНИЕ. Техника прицеливания состоит в совмещении окончания хвостовика дротика, расположенного в плоскости броска, с точкой прицеливания.

В связи с тем, что в дартс не используются какие-либо технические устройства прицеливания, процесс прицеливания весьма сложен. Поэтому для эффективного прицеливания необходимо иметь хорошую устойчивость изготовления, чувство времени и пространства, а также положения дротика.

Во время прицеливания спортсмен в основном видит хвостовик дротика, совмещенный с точкой прицеливания (закрывающий ее), и мишень.

Устройство человеческого глаза не позволяет одинаково четко видеть хвостовик и мишень, то есть два равноудаленных предмета. Поэтому глаз фокусируется таким образом, что наиболее четко должна быть видна мишень. Условная линия, образованная зрачком глаза и хвостовиком дротика, совмещенным с точкой прицеливания, называется линией прицеливания.