

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. Директор МБУ ЦФП «Надежда»

В.А. Павлова

« 19/06 »

2022г.



**АДАптированная программа  
для групп ОФП  
по ДАРТСУ**

Разработал:  
А.А. Хазиева,  
инструктор-методист

г. Сургут, 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Отличительные особенности программы	с.3-4
2. Цели и задачи программы	с.5
3. Тематический план 1 года занятий	с.5-6
3.1. Содержание программы	с.6-10
4. Тематический план 2 года занятий	с.10-11
4.1. Содержание программы	с.11-16
5. Тематический план 3 года занятий	с.16-17
5.1. Содержание программы	с.17-23
6. Планируемые результаты	с.23-25
7. Комплекс организационно-тренировочных условий	с.25
Список литературы	

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная программа по дартсу, далее Программа, имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Дартс – игра для всех. Эта игра впервые появилась в Англии. В 90-е гг. XX века дартс покорил весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям любого возраста, с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желая играть, иметь немного терпения и внимания.

Эта игра способствует развитию меткости и точности движений. Она доступна и интересна, динамична, позволяет сразу же видеть свои результаты; с простыми правилами, которые все понимают уже после 2 – 3 занятий.

В нашей стране дартс появился в 1989 году; на сегодняшний день он становится все более популярным видом спорта как среди детей и молодежи, так и среди людей старшего возраста.

Дартс – увлекательный и полезный вид спорта, занятия которым помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку и уверенность в себе. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память.

### **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

Предлагаемая программа позволяет вовлечь в физкультурно-спортивную работу не только абсолютно здоровых людей, но и тех, кто имеет отклонения в физическом развитии. Игра «дартс» дает возможность заниматься всем вместе и достигать высоких результатов.

В группы по дартсу принимаются ребята от 7 лет на основании заявления (для несовершеннолетних - заявления от родителей или законных представителей), с согласием на обработку персональных данных;

медицинского заключения о состоянии здоровья; договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, копии документа, удостоверяющего личность.

**Срок освоения программы.** Для достижения цели программа рассчитана на три года.

### **Объем программы**

Адаптированная программа по дартсу рассчитана на 3 года обучения.

**Основными способами и формами** тренировочного процесса являются:

- ✓ групповые практические и теоретические занятия;
- ✓ выполнение домашних заданий;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- ✓ участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

### **Режим занятий**

Занятия проходят 3 раза в неделю, длительность одного тренировочного занятия - 90 минут. Наполняемость групп до 15 человек.

Структура теоретического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартсу; теоретические сведения; элементарная баллистика; основы техники меткого броска.

Структура практического занятия: меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартсу; работа по заданию инструктора по спорту; подведение итогов.

В период каникул учебную нагрузку следует сохранять, чтобы общий объем годового учебного плана данной группы был выполнен полностью. Способности новичков к занятиям дартсом, в том числе их интерес к данному виду спорта, возможность освоения точных двигательных действий, работоспособность, общая обучаемость, эмоциональная устойчивость, стремление к соперничеству, выявляются в процессе занятий.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию детей и подростков по месту жительства через занятия дартсом, привитие навыков здорового образа жизни, вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

### Задачи:

- формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании. задачи:
  - приобретение теоретических и тактических знаний;
  - овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
  - воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год занятий

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе	
			теория	практика
<b>I</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
1.1.	Вводное занятие	2	2	
1.2.	Общие сведения об истории дартса	2	2	
1.3.	Техника безопасности на занятиях дартсом	4	4	
1.4.	Общие сведения о броске	2	2	
<b>II</b>	<b>Техника и тактика игры</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
2.1.	Элементы техники игры в дартс	6		6
2.2.	Правила игры	14		14
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
3.1.	Общее понятие о технике игры	2		2
3.2.	Технические особенности каждого варианта стойки	6		6
3.3.	Виды хватки дротика	6		6
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
4.1.	Общее понятие о тактике игры	2		2
4.2.	Тактика шести разминочных бросков	2		2
4.3.	Совершенствование разминочных бросков	12		12
<b>V.</b>	<b>Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
5.1.	Основные средства волевой подготовки	2		2
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	2		2

<b>VI.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>		<b>60</b>
6.1.	Строевые упражнения	10		10
6.2.	Общеразвивающие упражнения	50		50
<b>VII.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
7.1.	Специальные упражнения	20		20
<b>VIII</b>	<b>Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>58</b>		<b>58</b>
8.1.	Изучение и освоение основных элементов техники броска	26		26
8.2.	Тренировочные броски	32		32
<b>IX.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
9.1.	Работа с родителями	8		8
9.2.	Участие в соревнованиях и судейская практика	12		12
	<b>Итого часов:</b>	<b>222</b>	<b>10</b>	<b>202</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название разделов и тем	Основные узловые моменты
<b>I. Теоретические сведения</b>	
1.1. Вводное занятие	Знакомство с программой обучения. Правила внутреннего распорядка в учреждении. Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей.
1.2. Общие сведения об истории дартса	Характеристика дартса как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Мишени для дартса отечественных и зарубежных образцов.
1.3. Меры обеспечения безопасности на занятиях дартсом	Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартсом. Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.
1.4. Техника броска	Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.
<b>II. Основы техники игры в дартс</b>	
2.1. Элементы техники	Виды позиций для броска. Хватка дротика.

игры в дартс	Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.
2.2. Правила игр	<p>Правила и виды игр:</p> <p><b>Baseball.</b> В 9 раундах игроки поражают сектора с 1 до 9. То есть в первом раунде броски ведутся в сектор 1, во втором – в 2 и т.д. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.</p> <p><b>301 Parchessi.</b> Игроки набирают очки с 0 до 301. Победитель тот, кто первым достиг заданного числа. Если в процессе игрок с соперником набирают одинаковое количество очков, то очки соперника обнуляются. В игре действует правило перебора очков. Если набрано не 301 очко, а, например, 305, игрок продолжает состязание с 4 очками.</p> <p><b>Все пятерки.</b> Цель игры – первым набрать 51 очко. Подсчет ведется следующим образом: результат 5 после серии бросков дает одно очко, 10 – 2, 15 – 3, 20 – 4 и т.д. В случае перебора очков – сумма «сгорает».</p> <p><b>1000.</b> Зачетными бросками в этой игре являются только попадания в булл (50 очков) и круг его обрамляющий (25 очков). Игроки бросают по 3 дротика. Побеждает тот, кто первым наберет 1000 очков. В случае перебора очков – сумма «сгорает».</p>
<b>III. Техническая подготовка</b>	
3.1. Общее понятие о технике игры	Техническая подготовка игры в дартс. Основные термины: бросок, стойка, тренировка. Техника выполнения броска. Виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях.
3.2. Технические особенности каждого варианта стойки	Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Выбор стойки для детей с непропорциональным телосложением.
3.3. Виды хватки дротика	<p>Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др.</p> <p>Основные требования. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при</p>

	опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата.
<b>IV. Tактическая подготовка</b>	
4.1. Общее понятие о тактике игры	Взаимосвязь техники и тактики игры в дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков.
4.2. Тактика шести разминочных бросков	Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.
4.3. Тренировка	Элементы тренировки: физическая, тактическая, техническая, соревновательная. Основные требования.
<b>V. Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка</b>	
5.1. Психология игры	Составляющие психологии игрока: предельное абстрагирование и холодный расчет. Основные средства волевой подготовки
5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма.
<b>VI. Общая физическая подготовка</b>	
6.1. Строевые упражнения	Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению инструктора по спорту. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» Расчет группы по порядку номеров, на первый-второй и т.д. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным шагом, бегом, переходы с шага на бег и с бега на шаг; изменение направления движения.
6.2. Общеразвивающие упражнения	Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. 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 занимающихся, периодами тренировочного процесса и конкретными задачами занятия.
<b>VII. Специальная физическая подготовка</b>	
7.1. Специальные упражнения	И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. Начало броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин.
<b>VIII. Совершенствование техники и тактики игры</b>	
8.1. Изучение и освоение основных элементов техники броска	Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Подготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания.
8.2. Тренировочные броски	Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.
<b>IX. Воспитательная работа</b>	
9.1. Работа с родителями	Проведение родительских собраний (2 раза в год)
9.2. Правила соревнований и участие в них	Виды соревнований: специальные, общекомандные и др. Основные правила соревнований. Заявки на участие. Регистрация участников. Соблюдение правил игры. Начало и окончание соревнований. Ведение счета. Мишень. Рубеж броска. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301». Варианты классического окончания игры. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Судейская практика.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 год занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе	
			теория	практика
<b>I</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.1.	Вводное занятие	2	2	
1.2.	Меры безопасности, гигиена, закаливание и режим при занятиях в дартс. Врачебный контроль, самоконтроль Оказание первой медицинской помощи	2	2	
<b>II</b>	<b>Основы техники игры в дартс</b>	<b>34</b>		<b>34</b>
2.1.	Элементы техники игры в дартс	6		6
2.2.	Правила игр	28		28
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>
3.1.	Техника выполнения броска, виды позиций	16		16
3.2.	Технические особенности каждого варианта стойки	18		18
3.3.	Особенности работы пальцев при различных хватках	12		12
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
4.1.	Общее понятие о тактике игры	2		2
4.2.	Тактика шести разминочных бросков	4		4
<b>V.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
5.1.	Основные средства волевой подготовки	6		6
<b>VI.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>
6.1.	Строевые упражнения	12		12
6.2.	Общеразвивающие упражнения	34		34
<b>VII</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
7.1.	Специально-подготовительные упражнения	12		12
<b>VIII</b>	<b>Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>56</b>		<b>56</b>
8.1.	Тренировка без дротика	22		22
8.2.	Тренировочные игры	34		34
<b>IX.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
9.1.	Работа с родителями	4		4
9.2.	Участие в соревнованиях и судейская практика	8		8
	<b>Итого часов:</b>	<b>222</b>	<b>4</b>	<b>218</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название разделов и тем	Основные узловые моменты
<b>I. Теоретические сведения</b>	
1.1. Вводное занятие	<p>Знакомство с программой занятий. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Значение детского и юношеского спорта. Цели и задачи физического воспитания. Общие сведения об истории дартса. Дротики отечественных и зарубежных образцов. Оборудование и мишени для дартса. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля</p>
1.2. Меры безопасности, гигиена, закаливание и режим при занятиях дартсом	<p>Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартсом. Обязанности спортсмена при обращении с дротиками во время тренировок и соревнований. Контроль за соблюдением правил обращения с дротиками на линии бросков. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Гигиена питания: калорийность питания, общий расход энергии, значение отдельных пищевых веществ в питании спортсмена, основные принципы построения питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиена тренировок и соревнований. Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по дартсу. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Значение врачебного контроля, самоконтроля занимающегося на тренировках и соревнованиях. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма.</p>
1.3. Краткие сведения о	Костная система, ее строение и функции.

строении и функциях детского организма	Влияние физических упражнений на развитие костной системы, ее значение для занятий спортом. Мышечная система. Биохимический механизм работы мышц в процессе занятий физкультурой и спортом.
<b>II. Основы техники дартс</b>	
2.1. Элементы техники игры в дартс	Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.
2.2. Правила игр	<p><b><u>Быстрый раунд.</u></b> Игра подобно «Раунду», только в отличие от него есть условие: в случае, например, попадания игрока в утроение сектора 1, вместо самого сектора, игрок продвигается на 3 позиции вперед, и следующим броском будет поражать сектор 4. В случае попадания в удвоение, на 2 позиции.</p> <p><b><u>Раунд.</u></b> Цель игры - подряд попасть во все секторы от 1 до 20, затем в удвоение сектора 20, его утроение и, наконец, в «яблочко». В случае, если игрок три дротика направил в нужные цели, он продолжает играть дальше. Если один из дротиков направлен мимо, ход переходит к сопернику.</p> <p><b><u>Диаметр.</u></b> В этой игре спортсмены выбирают два диаметрально противоположных сектора и стараются подряд попасть в цели, находящиеся на одной линии. То есть сектор, удвоение сектора, утроение, малое кольцо, утроение диаметрально противоположного сектора, удвоение, сектор. Победу одерживает игрок, который первый поразит цели подобным образом.</p> <p><b><u>Набор очков.</u></b> 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.</p> <p><b><u>5 жизней.</u></b> Цель игры – набрать очков больше, чем предыдущий игрок. Каждый имеет право на 5 ошибок, допустив шестую, игрок выбывает.</p>

	<p>В эту игру хорошо играть большим количеством человек.</p> <p><b><u>Around the clock.</u></b> В игре может принимать участие неограниченное количество спортсменов. Игроки делают по 3 броска. Побеждает тот, кто первым попадет подряд во все сектора от 1 до 20 и в завершении в «яблочко».</p> <p><b><u>Крикет.</u></b> В Крикет играют вдвоем или пара на пару. Игроки производят броски в сектора с 15 по 20, а также в «яблочко». Бросают по очереди по 3 дротика. Чтобы закрыть сектор необходимо попасть в него тремя дротиками. Если игрок попадает в удвоения сектора, считается, что он попал в сектор дважды. Если в утроение – трижды. Когда игрок закрывает сектор, он становится собственностью попавшего. Если сектор закрыт двумя игроками, сектор выбывает из игры.</p> <p>«Яблочко» также необходимо закрывать или одиночными попаданиями в него, либо с применением сектора 50, что равносильно двум попаданиям. Когда один игрок «завладел» номером, а второй еще нет, первый игрок набирает на этом секторе очки.</p> <p>Попадания в удвоение и утроение «своего» сектора приносят двойное и тройное количество очков соответственно.</p> <p>Побеждает в игре тот, что первым закроет все сектора и наберет большее количество очков.</p>
<b>III. Техническая подготовка</b>	
3.1. Техника выполнения броска, виды позиций	Техника выполнения броска, виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях.
3.2. Технические особенности каждого варианта стойки	Технические особенности каждого варианта стойки: преимущества, недостатки. Выбор стойки для людей с непропорциональным телосложением. Виды хватки дротика. Обеспечение полета дротика по прямой траектории.
3.3. Особенности работы пальцев при различных хватках	Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске

<b>IV. Тактическая подготовка</b>	
4.1. Тактика поведения на соревнованиях	Общие понятия о тактике. Взаимосвязь техники и тактики в дартсе. Тактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков. Правила соревнований.
4.2. Тактика шести разминочных бросков	Тактика шести разминочных бросков. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.
<b>V. Психологическая подготовка</b>	
5.1. Основные средства волевой подготовки	Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки дартсмена. Дневник занимающегося, его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для повышения интеллектуальной подготовленности занимающегося, виды дневников. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения дартсмена.
<b>VI. Общая физическая подготовка</b>	
6.1. Строевые упражнения	Занимающиеся проводят их регулярно в течение всего года тренировок коллективно под руководством инструктора по спорту или самостоятельно дома. Программный материал в целом тот же, что и для групп первого года обучения. Увеличивается дозировка отдельных дисциплин: скоростной бег до 60 м, бег по пересеченной местности (кросс) на 1000 м. В конце каждого учебного года проводятся контрольные испытания по ОФП со сдачей нормативов.
6.2. Общеразвивающие упражнения	Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. 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 занимающихся, периодами тренировочного процесса и конкретными задачами занятия.
<b>VII. Специальная физическая подготовка</b>	
7.1. Специально-подготовительные упражнения	Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие, специально-подготовительные.
<b>VIII. Совершенствование техники и тактики игры</b>	
8.1. Тренировка без дротика	Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика. Классификация, отборочные соревнования.
8.2. Тренировочные игры	Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.
<b>IX. Воспитательная работа</b>	
9.1. Работа с родителями	Проведение родительских собраний 2 раза в год.
9.2. Участие в соревнованиях и судейская практика	Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Участие в контрольных прикидках и в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям и выполнение контрольных нормативов в одном из этих упражнений. Имитационные тренировки. Выполнение контрольных нормативов.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	в том числе	
			теория	практика
<b>I</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.1.	Вводное занятие	2	2	
1.2.	Техника безопасности	2	2	
<b>II</b>	<b>Основы техники дартс</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
2.1.	Элементы техники дартс	6		6
2.2.	Правила игр	26		26
<b>III.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>24</b>		<b>24</b>

3.1.	Задачи, содержание и методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства	12		12
3.2.	Технические особенности каждого варианта стойки	12		12
<b>IV.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>34</b>		<b>34</b>
4.1.	Основное содержание тактики и тактической подготовки в игре дартс	6		6
4.2.	Анализ тактики ведения игр	12		12
4.3.	Оптимальные варианты тактических решений	16		16
<b>V.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
5.1.	Основные средства волевой подготовки	6		6
<b>VI.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
6.1.	Строевые упражнения	10		10
6.2.	Общеразвивающие упражнения	30		30
<b>VII.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
7.1.	Специально-подготовительные упражнения	12		12
<b>VIII.</b>	<b>Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>46</b>		<b>46</b>
8.1.	Тренировка без дротика	24		24
8.2.	Тренировочные игры	22		22
<b>IX.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
9.1.	Работа с родителями	8		8
9.2.	Участие в соревнованиях и судейская практика	16		16
	<b>Итого часов:</b>	<b>222</b>	<b>4</b>	<b>218</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название разделов и тем	Основные узловые моменты
<b>I. Теоретические сведения</b>	
1.1. Вводное занятие	Знакомство с программой обучения. Правила внутреннего распорядка в образовательном учреждении. Научные исследования в области физической культуры. Организация международного спортивного движения. Материальная часть (подбор дротиков, хвостовиков, оперения и их качественные характеристики. Уход за дротиками и



	мишенями. Выбор освещения. Подгонка одежды, обуви для игрока. Типы и марки мишеней, дротиков, хвостовиков, качественные различия между ними. Выбор мишеней, дротиков, хвостовиков.
1.2. Меры безопасности и врачебно-педагогический контроль	<p>Повторение правил безопасности. Обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Основные сведения о кровообращении. Состав и функция крови. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Роль нервной системы в жизнедеятельности всего организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.</p> <p>Спортивная тренировка. Механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях спортом. Методы определения уровня тренированности спортсменов. Врачебный контроль состояния здоровья спортсмена. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Переутомление. Общие представления о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий.</p>
<b>II. Основы техники игры в дартс</b>	
2.1. Элементы техники игры в дартс	Соревнования по дартсу среди юношей, юниоров, молодежи, проводимые в России. Достижения молодых дартсменов на соревнованиях различного уровня.
2.2. Правила игр	<b><u>Хоккей</u></b> . В игре побеждает тот, кто первым наберет определенное ранее количество очков. Игра начинается бросками в булл. В случае промаха всеми тремя дротиками, ход передается сопернику. Если игрок попадает в центр мишени, считается, что он получает шайбу. После этого игрок назначает удвоения, в которые будет бросать. В случае таких попаданий, он забивает голы.

Если попал 1 раз – 1 гол, 2 раза – 2 гола и т.д. Второй игрок также начинает броском в центр. В случае попадания, игра продолжается по аналогии с первым игроком. Если второй игрок не попал в булл, первый игрок без повторного попадания в центр может продолжать набирать очки. В случае попадания – шайбу сначала надо перехватить – попасть в цент мишени.

**7 жизней.** В этой игре очки считаются так же, как и в 501. У игрока, который набрал меньше очков за один подход, чем предыдущий, сгорает одна жизнь. Если очков набрано больше, жизнь сохраняется, а следующий игрок уже должен превзойти последний результат. Когда сгорают все 7 жизней, игрок выбывает. Играть можно как вдвоем, так и большим количеством игроков.

**Раунд удвоений.** В этой игре надо попасть во все удвоения, начиная с 1 и до 20. Нельзя переходить к следующему сектору, пока не попадешь в предыдущий. Побеждает тот игрок, который потратит на прохождение меньше дротигов. В эту игру можно играть как с соперником, так и одному.

**Сектор 20.** Игра ведется бросками в сектор 20. Каждый игрок делает по 10 подходов (30 бросков). Попадание в сектор дает 1 очко, в удвоение – 2, в утроение – 3. По окончании игры общая сумма очков подсчитывается.

**27. 7** – это тренировочная игра. С ее помощью отрабатывают удвоения.

Начало разыгрывают броском в центр. Первым бросает тот, чей дротик дальше от центра.

В игре надо пройти все удвоения от 1 до 20. В начале игры каждому спортсмену даются по 27 очков. Игроки начинают тремя бросками в удвоение единицы.

Очки подсчитываются следующим образом – каждое попадание - два очка. Если ни один дротик не попал в удвоение, то вычитается 2 очка. Дальше идут броски в удвоение двойки. Каждое попадание – 4 очка, если ни один дротик не попал – минус 4 и т.д. Если у игрока

становится отрицательный баланс очков, то он выбывает из игры.

**Большой раунд.** Цель игры набрать как можно больше очков, попадая поочередно в сектора с 1 до 20 и в булл. Очки подсчитываются как число попаданий, умноженное на номер сектора. После результаты секторов суммируются. Игру «Большой раунд» хорошо использовать для тренировок.

**Американский крикет.** В эту игру можно играть как командой, так и один на один. Цель игры закрыть все сектора (попасть не меньше трех раз) с 20 до 15 и булл. В игре «Американский крикет» можно вместо трех раз попадания в сектор попасть один раз в его утроение. Очки считают следующим образом, если у игрока сектор закрыт, а у его соперника нет, то при попадании, например, в утроение этого сектора игроку насчитываются очки.

**Булл.** Считаются попадания в Bull и в круг его окружающий. Стоимость соответственно 50 и 25 очков.

Игра начинается по договоренности, например, с 500 очков. Обычно в Булл играют для разминки.

**501** – самая распространенная игра дартса. 501 – это начальное количество очков у игроков. После первого подхода, выбитое количество очков отнимается от 501 и так далее по нисходящей. Побеждает тот, кто первым дойдет до нуля, при этом последний бросок должен быть в зону удвоение соответствующего сектора. Перебор недопустим. Если игрок совершил перебор, то в следующем подходе игрок начинает с предыдущего результата.

Игра может проводиться как один на один, так и команда на команду. Очки считают следующим образом: попадание в сектор соответствует стоимости этого сектора. Попадание в зону удвоения соответствует количеству очков сектора, умноженного на 2; в зону утроения – очки умножаются на 3.

В подходе совершают по 3 броска. Все выбитые

	очки суммируются.
<b>III. Техническая подготовка</b>	
3.1. Задачи, содержание и методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства	Роль технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Особенности обучения и совершенствование техники подготовки на различных этапах подготовки. Этапы формирования и закрепления двигательных навыков и умений. Задачи, содержание и методика технической подготовки.
3.2. Технические особенности каждого варианта стойки	Технические особенности каждого варианта стойки: преимущества, недостатки. Выбор стойки для людей с непропорциональным телосложением. Виды хватки дротика. Обеспечение полета дротика по прямой траектории.
3.3. Особенности работы пальцев при различных хватках	Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске
<b>IV. Tактическая подготовка</b>	
4.1. Основное содержание тактики и тактической подготовки в игре дартс	Задачи и приемы тактической подготовки в различных вариантах игры. Основные методические положения при составлении тактических планов выступления на соревнованиях.
4.2. Анализ тактики ведения игр	Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения игр сильнейшими отечественными и зарубежными спортсменами.
4.3. Оптимальные варианты тактических решений	Процесс развития тактического мышления и его составляемых: способности быстро воспринимать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.
<b>V. Психологическая подготовка</b>	
5.1. Основные средства волевой подготовки	Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки дартсмена. Дневник занимающегося, его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для повышения интеллектуальной подготовленности дартсмена, виды дневников. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психологическую

	готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена.
<b>VI. Общая физическая подготовка</b>	
6.1 .Строевые упражнения	Учащиеся проводят ее регулярно в течение всего года тренировок коллективно под руководством инструктора по спорту или самостоятельно дома. Программный материал в целом тот же, что и для групп первого года обучения. Увеличивается дозировка отдельных дисциплин: скоростной бег до 60 м, бег по пересеченной местности (кросс) на 1000 м. В конце каждого учебного года проводятся контрольные испытания по ОФП со сдачей нормативов.
6.2. Общеразвивающие упражнения	Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. 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 занимающихся, периодами тренировочного процесса и конкретными задачами занятия.
<b>VII. Специальная физическая подготовка</b>	
7.1. Специально-подготовительные упражнения	Задачи специальной физической подготовки решаются в течение года в зависимости от периода и этапа годичного цикла тренировочного процесса средствами специальных подготовительных упражнений, а также в ходе технической подготовки. Программный материал в целом тот же, что и для групп второго года обучения.
<b>VIII. Совершенствование техники и тактики игры</b>	
8.1. Тренировка без дротика	Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика. Классификация, отборочные соревнования.
8.2. Тренировочные игры	Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.
<b>IX. Воспитательная работа</b>	

9.1. Работа с родителями	Проведение родительских собраний (2 раза в год)
9.2. Участие в соревнованиях и судейская практика	Идеомоторные тренировки. Участие в классификационных, подготовительных и отборочных соревнованиях.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- ✓ У занимающихся раскрываются индивидуальные способности; повышается концентрация внимания;
- ✓ развивается навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности;
- ✓ развивается мелкая моторика пальцев;
- ✓ раскованность, общительность, умение слушать и понимать своего партнера;
- ✓ развиваются воображение, память, внимание, чувство ритма, чувство пространства и времени;
- ✓ улучшаются психологическая атмосфера в группе и взаимоотношения между занимающимися;
- ✓ формируются навыки творческого решения конфликтов;
- ✓ повышается уверенность в себе.

Усваивать знания о здоровом образе жизни, правилах саморегуляции, сохранения и укрепления здоровья.

### **Личностные результаты:**

- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- ✓ правила игр: «3+9», «Большой раунд», «Набор очков», «Быстрый раунд», «Американский крикет», «101», «301», «501».

### **УМЕТЬ:**

- ✓ вести счет и заполнять протоколы;
- ✓ держать дротик и выполнять стойки при броске;
- ✓ самостоятельно выполнять учебные упражнения.

## **ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- ✓ разновидности игры в дартс и правила ее проведения.

### **УМЕТЬ:**

- ✓ переходить на различные секторы мишени, смещаясь вдоль линии броска;
- ✓ выбирать позицию для броска.

## **ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- ✓ обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований;
- ✓ и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности во время тренировок и соревнований;
- ✓ типы и марки дротиков, хвостовиков и оперений.

### **УМЕТЬ:**

- ✓ самостоятельно подбирать по различным характеристикам комплект дротиков, хвостовиков и оперений;
- ✓ организовать тренировочные игры в группе первого года обучения;
- ✓ выбирать хват и позиции для меткого броска.

Необходимые качества дартсмена: трудолюбие, настойчивость, умение преодолеть трудности, чувство ответственности за свои действия, организованность, дисциплинированность и др.

Соревнования по дартсу входят в программу фестиваля «Президентские состязания», но это пока еще экзотика для большинства участников. Выполнение обязанностей судьи-счетчика не менее чем в трех соревнованиях.

Участие в соревнованиях в качестве судьи-счетчика, секторного судьи, судьи-информатора.

Результатом тренировочных занятий по программе является вручение сертификатов и грамот.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ УСЛОВИЙ**

### **Средства, необходимые для реализации программы:**

Резиновое покрытие на пол, светодиодные лампы, электронные счетчики для дартса, доски для дартса - 4 штуки, стенд для разрядников и лучших дартсменов группы.

### **Формы аттестации:**

Выполнение контрольных заданий по теории и практике в форме зачета, сдача разрядных требований по виду спорта позволяют выявить уровень подготовленности к предстоящим соревнованиям и рост спортивно-технического мастерства.

### **Оценочные материалы:**

В соответствии с Положением о Единой Всероссийской спортивной классификации, утвержденным приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 21 ноября 2008г. №48 утверждены нормы. требования и условия их выполнения по виду спорта «дартс».

### **Методический материал:**

- ✓ Таблицы по темам;
- ✓ Карточки по темам;
- ✓ Ведомости;
- ✓ Протоколы

### **Оборудование:**

Мишень и расстояние:

- ✓ 2 м 37 см – до мишени;
- ✓ 1 м 73 см – высота до ее центра;

Дротики, хвостовики, оперение;

Электронный дартс, электронный счетчик для подсчета очков; помещение, оборудованное для игры в дартс.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Аксянов Н.А.; Масленников А.С. Игра в дартс, 1994г;

Введенский И. Программа по дартс, 1999г.;

Голубь Н.Н. Методическое пособие по дартс, 2011г.;

Горбунов Ю.Г. Рабочая программа объединения «Дартс», 2017г.;

Правила вида спорта «Дартс». Утверждены Приказом Минспорттуризма России от 28 апреля 2010г. № 409;

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М: Просвещение, 2008г.;

Материалы интернет- сайтов.