

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя школа № 70»

Директор МОУ «Средняя школа № 70»  
\_\_\_\_\_ И. И. Луковицова

Приказ  
от «31» августа 2020 г.  
№ 01-08/249

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

секция ДАРТС  
для детей 9-14 лет

Срок реализации - 2 года

Составитель: Борисевич А. В.  
Педагог дополнительного образования

Ярославль 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта. Он появился в конце 90-х годов.

Это - интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими недостатками. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь - несложен и долговечен.

Простота, экономичность, компактность - все это делает дартс привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных соревнованиях. Дартс поднимает настроение и заполняет досуг.

Занятия дартсом улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечнососудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени - зелено-красно-бело-черная - успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

**Задачами школы по дартсу**, как учреждения дополнительного образования, являются:

1. Способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству.
2. Способствовать формированию здорового образа жизни и профессионального самоопределения.
3. Развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств.
4. Достижение уровня спортивных результатов, сообразно способностям.

Высокий уровень развития дартса как вида спорта за рубежом требует серьезного подхода к подготовке российских дартсменов.

**Цель программы:**

1. Установить единые принципы организации учебно-тренировочного процесса.
2. Оказать помощь инструкторам и тренерам в повышении качества учебно-тренировочной работы.

Программа рассчитана на следующие этапы обучения:

1. Этап начальной подготовки НП - два года обучения.
2. Этап учебно-тренировочный УТ - четыре года обучения.
3. Этап спортивного совершенствования СС - три года обучения.

В группы НП-1, принимаются лица, в возрасте от 9 лет и старше, желающие заниматься дартсом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В группы НП-2, зачисляются спортсмены, выполнившие контрольные нормативы.

В группы УТ-1, зачисляются спортсмены, выполнившие норматив 1 юношеского разряда и контрольные нормативы по СФП.

**Основными задачами обучения детей для групп начальной подготовки являются:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дартсом.
2. Укрепление здоровья и физического развития.
3. Овладение основами техники метания дротиков.
4. Выявление задатков и способностей детей.
5. Развитие волевых качеств.

**Задачи обучения для групп учебно-тренировочных, первого и второго года:**

1. Повышения уровня специальной физической подготовленности.
2. Изучение теоретических основ техники.
3. Приобретение опыта участия в соревнованиях.
4. Выполнение 3 и 2 разрядов соответственно по годам обучения.
5. Развитие волевых качеств.
6. Создание условий для формирования коммуникативных навыков.
7. Приобщение к здоровому образу жизни.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);

- Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.

- " Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ." Москва 1995 год.

- " Организационно-методические аспекты контроля за педагогической деятельностью спортивных школ. " Москва 1987 год.

- " Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮСШОР " ВНИИФК 1991 год.

Особенность построения данной программы заключается в том, что для групп НП, УТ, программный материал практических занятий представлен в форме тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных качеств или комплекса качеств, на совершенствование технического и тактического мастерства.

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП (по отношению к объему тренировочной нагрузки).

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки.

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из двух циклов: осенне-зимнего и весенне-летнего. Циклы делятся на периоды: подготовительный, основной и переходный, каждый из которых имеет свои задачи и средства.

1. Подготовительный период. Большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке. Изучается техника и тактика игры.

2. Соревновательный (основной). Основная задача - подготовить спортсменов к участию в соревнованиях и обеспечить высокие спортивные результаты, наряду с изучением и совершенствованием техники и тактики, занятиями СФП.

3. Переходный период. В течении переходного периода необходимо обеспечить активный отдых занимающихся. После соревновательного периода, предусматривается отдых спортсменов и самостоятельные занятия по заданию тренера.

Сроки периодов учебно-тренировочного процесса в течении года определяется в зависимости от календаря спортивных мероприятий. В соответствии с задачами периодов составляются графики распределения учебных часов и учебные планы.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнями физической, спортивно-технической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения.

Физическую подготовку делят на общую и специальную. В процессе физической подготовки решаются задачи имеющие прямое отношение к специфике дартса.

- совершенствование физических качеств: силы, выносливости, ловкости.

- формирование физических возможностей, необходимых для освоения совершенной техники и тактики.
- подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психологической напряженности нагрузкам и быстрейшему восстановлению организма после нагрузок.
- предотвращение отрицательного влияния на дартсмена больших статических нагрузок (искривление позвоночника, плоскостопие и. т. д.).

СФП нацелена на развитие ловкости (устойчивости, координации), выносливости (способности противостоять длительным статическим, психологическим нагрузкам). СФП используется, как средство профилактики искривления позвоночника, плоскостопия и. т. д. СФП предусматривает обучение дартсмена умению управлять уровнем мышечного напряжения (правильному чередованию мышечного напряжения и расслабления).

В данной программе переводные технические нормативы и зачеты по теоретической подготовке представлены в программах тренировочных занятий для каждого года обучения.

Серьезное значение следует уделять медико-биологическому контролю. Медицинское обследование дартсменов производится: углубленное, этапное, текущее. Задачами углубленного и этапного обследования являются:

1. Выявление по состоянию здоровья пригодности детей к занятиям дартсом.

2. Установление исходного уровня состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности.

Текущее обследование позволяет следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

В группах НП основной задачей медицинского обследования является контроль за соблюдением здоровья, привитие гигиенических навыков. В начале и конце учебного года, занимающиеся в спортивной школе проходят углубленное медицинское обследование. Периодически проводятся текущие обследования.

В группах УТ проводится углубленное медицинское обследование по программе диспансеризации. Главной задачей является определения состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. Периодически проводятся текущие обследования. Данные обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочном процессе.

С учетом данных этапных комплексных обследований проводится планирование последующего этапа подготовки. Текущее обследование служит для оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН группа начальной подготовки, 1 курс обучения

№	Название темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Специальная физическая подготовка	10
3.	Техническая подготовка	75
4.	Психологическая подготовка	3
5.	Тактическая подготовка	3
6.	Контрольно-переводные нормативы	8
7.	Соревнования	10
8.	Восстановительные мероприятия	3
Итого:		124

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1. Теоретическая подготовка

	Название темы	Краткое содержание	часы
1.	История развития дартса как вида спорта	История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Лучшие британские игроки.	1
2.	История развития дартса в России	Возникновение и развитие дартс в России. Организация Национальной Федерации Дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартс в Свердловской области.	1
3.	Техника безопасности при работе с дротиками	Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.	1

4.	Оборудование и инвентарь	Необходимое оборудование для дартса. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.	1
5.	Основы техники метания дротика	Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.	2
6.	Основы самоконтроля и самопроверки	Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	1
7.	Правила соревнований (из правил БДО)	Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные права и обязанности участников соревнований.	1
8.	Специальная физическая подготовка. Ее задачи .	Понятие о СФП. Задачи и содержание. Определенные особенности СФП, относящиеся к дартс.	1
9.	Дневник дартсмена	Необходимость ведения дневника. Содержание дневника. Грамотное заполнение и ведение дневника.	1
10.	Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта	Основы общей гигиены. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта. Гигиенические особенности занятий дартс. Профилактика травматизма.	1
11.	Анализ итогов соревнований и контрольных заданий	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.	1

## **2. Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
2. Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
3. Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.
4. Релаксационные упражнения.
5. Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
6. Упражнения на тренажерах (блок № 11).

## **3. Техническая подготовка.**

1. Разучивание и освоение фаз и основных контрольных точек при метании дротика.
2. Имитация выполнения броска.
3. Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
4. Метание дротика по листу бумаги (на кучность).
5. Выполнение упражнений со сходом с места.
6. Работа с увеличением времени на подготовку броска.
7. Работа на бесконечную дистанцию.
8. Выполнение упражнений с тренажерами.
9. Работа с переменной дистанции.
10. Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.
11. Дартс-игры.
12. Игры на внимание.
13. Закрепление техники метания дротика.

## **4. Психологическая подготовка.**

Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Воспитание волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, активность, стойкость, настойчивость, решительность и упорство в достижении цели. Проведение игр на внимание.

## 5. Тактическая подготовка.

Понятие тактики. Тактика поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор. Набор очков, выход на нужный сектор.

## 6. Контрольные испытания

Техническая подготовка				
	нормативы	оценка		
		отлично	хорошо	удвл.
1	работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15
теоретическая подготовка				
	тема	контрольное задание		
1	фазы подготовки броска, контрольные точки	зачет		

Требования к уровню подготовки учащихся приведены в приложении к программам для всех лет подготовки по возрастным группам.

## 7. Участие в соревнованиях.

№	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1.	Первенство спортивной школы среди начинающих.	октябрь	Ознакомление с соревновательной обстановкой.
2.	Зимнее первенство спортивной школы.	февраль	Обучение правилам поведения на соревнованиях.
3.	Первенство области, группа до 14 лет.	март	Выявление задатков и способностей детей
4.	Весеннее первенство спортивной школы.	май	Определение результатов работы за учебный год.

## 8. Восстановительные мероприятия.

Водные процедуры закаливающего характера. Прогулки на свежем воздухе, выезды на природу.

Для психологического восстановления: частая смена тренировочных средств (форм, методов и др.) и окружающей среды (культурные мероприятия, экскурсии, праздники и т. д.)

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН группа начальной подготовки, 2 курс обучения

№	Название темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Техническая подготовка	130
4.	Психологическая подготовка	2
5.	Тактическая подготовка	3
6.	Контрольные испытания	10
7.	Соревнования	12
8.	Восстановительные мероприятия	4
Итого:		193

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 1. Теоретическая подготовка

	Название темы	Краткое содержание	часы
1.	Техника безопасности при работе с дротиками	Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.	1
2.	Основы техники метания дротика	Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Темп выполнения бросков. Контроль дыхания.	6
	Основы самоконтроля и самопроверки	Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	1
4.	Правила соревнований (из правил БДО)	Общие правила игры. Основные права и обязанности участников соревнований.	1
5.	Основные сведения из анатомии человека	Основные сведения о строении человека. Работа и сила мышц. Утомление мышц. Основные сведения о дыхании.	1
6.	Дневник дартсмена.	Необходимость ведения дневника. Содержание дневника. Грамотное заполнение и ведение дневника.	1
7.	Анализ итогов соревнований и контрольных заданий	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.	1

### 2. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
2. Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
3. Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.
4. Релаксационные упражнения.
5. Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
6. Упражнения на тренажерах.(блок № 11)

### 3. Техническая подготовка.

1. Совершенствование техники метания дротика.
2. Имитация выполнения броска.
3. Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
4. Выполнение упражнений на кучность
5. Выполнение упражнений со сходом с места.
6. Работа с увеличением времени на подготовку броска.
7. Работа на бесконечную дистанцию.
8. Выполнение упражнений с тренажерами.
9. Работа с переменной дистанции.
10. Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.
11. Дартс - игры.
12. Игры на развитие внимания и сосредоточенности.

### 4. Психологическая подготовка.

Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Развитие волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, активность, стойкость, настойчивость, решительность и упорство в достижении цели. Проведение игр на внимание, выполнение упражнений с психологической нагрузкой.

### 5. Тактическая подготовка.

Повторение изученного материала на предыдущем этапе.  
Тактика ведения игры «301», «501» с закрытием в дабл. Набор очков, выход на нужный дабл.

### 6. Контрольно-переводные нормативы.

техническая подготовка				
	нормативы	оценка		
		отлично	хорошо	удовл.
1	работа по листу 20*20, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15
2	большой раунд	250	200	150
3	10 серий набор очков	350	300	250
теоретическая подготовка				
	тема	контрольное задание		
1	фазы подготовки броска, контрольные точки	зачет		
2	правила соревнований	зачет		

Требования к уровню подготовки учащихся приведены в приложении к программам для всех лет подготовки по возрастным группам.

### 7. Участие в соревнованиях.

	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1.	Соревнования по СФП	октябрь	Определение специальной физической подготовки детей.
2.	Командное первенство города среди начинающих.	декабрь-апрель	Приобретение соревновательного опыта игры в команде. Обучение взаимопомощи и поддержке.
3.	Зимнее первенство спортивной школы.	февраль	Обучение по теме: «Права и обязанности участников соревнований»
4.	Первенство области, группа до 14 лет.	март	Выявление задатков и способностей детей.
5.	Весеннее первенство спортивной школы.	май	Определение результатов за учебный год.

### 8. Восстановительные мероприятия.

Водные процедуры закаливающего характера. Прогулки на свежем воздухе, выезды на природу.

Для психологического восстановления: частая смена тренировочных средств (форм, методов и др.), впечатлений и деятельности (культурные мероприятия, экскурсии, праздники и т. д.)

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### Группа учебно-тренировочная

№	Название темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Специальная физическая подготовка	20
3.	Техническая подготовка	199
4.	Психологическая подготовка	8
5.	Тактическая подготовка	3
6.	Контрольные испытания	10
7.	Соревнования	20
8.	Восстановительные мероприятия	8
9.	Судейская практика	4
Итого:		284

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### 1. Теоретическая подготовка

	Название темы	Краткое содержание	часы
1.	Основные сведения о	Значение нервной системы. Основные отделы нервной системы. Строение спинного мозга. Рефлекторные дуги. Функции спинного	2

	анатомии и физиологии	мозга. Отделы головного мозга. Функции вегетативной нервной системы.	
2.	Обучение счету. Таблица окончаний	Таблица окончаний. Значение. Правила пользования.	1
3.	Оптимальное боевое состояние	Определение ОБС. Примеры ОБС у выдающихся спортсменов различных видов спорта	1
4.	Техники релаксации	Понятие релаксация. Значение релаксации в данном виде спорта. Изучение комплекса упражнений по релаксации. Использование релаксации в регуляции психического состояния.	2
5.	Идеомоторная подготовка	Понятие идеомоторная подготовка. Основные принципы идеомоторной подготовки.	2
6.	Самомассаж	Физиологические механизмы действия самомассажа. Влияние самомассажа на отдельные функции и системы организма. Гигиенические требования. Техника приемов самомассажа. Точечный самомассаж.	2
7.	Правила соревнований. Правила игры БДО.	Бросок. Начало и окончание игры. Ведение счета.	2

## 2. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
2. Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
3. Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.
4. Релаксационные упражнения.
5. Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
6. Упражнения на тренажерах (блок № 11)

## 3. Техническая подготовка.

1. Имитация выполнения броска.
2. Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
3. Работа с переменной дистанции.
4. Упражнения со сходом с места.
5. Упражнения с увеличением времени на подготовку броска.
6. Работа на кучность.
7. Работа с даблами и триблами.
8. Дартс-игры.
9. Игры по психотехнике. Игры на развитие внимания и сосредоточенности.

## 4. Психологическая подготовка.

Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Основные принципы идеомоторной подготовки. Оптимальное боевое состояние. Техники релаксации. Развитие волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, активность, стойкость, настойчивость, решительность и упорство в достижении цели, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Проведение игр на внимание, выполнение упражнений с психологической нагрузкой.

## 5. Тактическая подготовка.

Формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Обучение тактики ведения игры в паре, команде.

## 6. Контрольно-переводные нормативы.

техническая подготовка							
	нормативы	девочки			мальчики оценка		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	большой раунд	400	350	300	430	390	350
2	10 серий набор очков	400	350	300	430	390	350
3	раунд по секторам, число дротиков	42	47	50	37	40	43

теоретическая подготовка							
	тема	контрольное задание					
1	зачет по таблице окончаний	зачет					
2	основы идеомоторной подготовки	зачет					
3	самомассаж	зачет					
4	правила соревнований	зачет					
СФП							
1	бросок нерабочей рукой число попаданий в круг мишени за 5 серий	8	10	12	9	11	13

Требования к уровню подготовки учащихся приведены в приложении к программам для всех лет подготовки по возрастным группам.

#### 7. Участие в соревнованиях.

№	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1.	Соревнования по СФП	октябрь	Определение специальной физической подготовки детей.
2.	Первенство России среди юниоров.	ноябрь	Приобретение соревновательной практики.
3.	Зимнее первенство спортивной школы.	февраль	Обучение контролю за эмоциональным состоянием на соревнованиях.
4.	Первенство области	март	Выявление уровня подготовки спортсменов. Выполнение разрядов.
5.	Всероссийские весенние игры среди молодежи .	март	Приобретение соревновательной практики.
6.	Весеннее первенство спортивной школы.	май	Определение результатов работы за учебный год.

#### 8. Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок.

Физиологические средства восстановления : гигиенический душ, самомассаж, массаж, витаминизация, парная и сауна.

Психологические средства восстановления включают средства использовавшиеся предыдущем этапе, психорегулирующую тренировку, организация походов, экскурсий, праздничных вечеров и. т д.

#### 9. Судейская практика.

Правила соревнований. Обучение судейству на мишени. Привлечение спортсменов для судейства внутришкольных соревнований.

Примечание: упражнения во всех блоках могут быть дополнены тренерами на их усмотрение.

#### Перечень необходимого инвентаря и оборудования.

Для групп начальной и учебной подготовки:

1. 8 мишеней для дартс.
2. 16 комплектов дротиков (в комплекте 3 дротика)
3. 182 комплекта запасных перьев и хвостовиков для дротиков на один учебный год.

4. Мягкое покрытие для стен (на которые крепятся мишени) и пола в зоне падения дротиков.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ГНП

- № 1	Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.	2Ч
- № 2	<i>Правила личной гигиены, профилактика травматизма.</i> История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Лучшие британские игроки.	2Ч
-№ 3	Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.	2Ч
- № 4	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска	2Ч
- № 5	Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.	2Ч
- № 6	Совершенствование техники метания в цель.	2Ч
- № 7	Упражнения и игры в дартс	2Ч
- № 8	История развития дартса как вида спорта	2Ч
- № 9	Разучивание и освоение фаз и основных контрольных точек при метании дротика	2Ч
-№ 10	<i>Терминология, правила и место проведения игр.</i>	2Ч
-№ 11	<i>Правила личной гигиены при занятиях спортом.</i> Имитация выполнения броска.	2Ч
-№ 12	Возникновение и развитие дартс в России. Организация Национальной Федерации Дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартс в Свердловской области.	2Ч
- № 13	Оборудование и инвентарь	2Ч
- № 14	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте и в движении.	2Ч
- № 15	Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.	2Ч
- № 16	Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные права и обязанности участников соревнований.	2Ч
- № 17	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	2Ч
- № 18	Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия	2Ч

- № 19	Техника безопасности при работе с дротиками	2Ч
- № 20	Возникновение и развитие дартс в России. Организация Национальной Федерации Дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартс в Свердловской области.	2Ч
- № 21	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска	2Ч
- № 22	Выполнение упражнений со сходом с места.	2Ч
- № 23	. Игры на внимание. Необходимость ведения дневника.	2Ч
- № 24	. работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий	2Ч
- № 25	Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.	2Ч
- № 26	Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	2Ч

- № 27	Работа с увеличением времени на подготовку броска.	2Ч
- № 28	<i>Двигательный режим и его влияние на организм. Режим дня, индивидуальный двигательный режим. Релаксационные упражнения.</i>	2Ч
№ 29	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.	2Ч
№ 30	. Основы общей гигиены. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта. Гигиенические особенности занятий дартс. Профилактика травматизма.	2Ч
№ 31	Выполнение упражнений со сходом с места.	2Ч
№ 32	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.	2Ч

№ 33	Правила ТБ при зан. Понятие о СФП. Задачи и содержание. Определенные особенности СФП, относящиеся к дартс.	2Ч
№ 34	Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки	2Ч
№ 35	Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.	2Ч
№ 36	фазы подготовки броска, контрольные точки	2Ч
№ 37	. Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.	2Ч
№ 38	. Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.	2Ч
№ 39	Закрепление техники метания дротика.	2Ч
№ 40	Упражнения на тренажерах	2Ч
№ 41	Работа с увеличением времени на подготовку броска.	2Ч
№ 42	. Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта	2Ч
№ 43	Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.	2Ч
№ 44	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	2Ч
№ 45	Имитация выполнения броска.	2Ч
№ 46	Выполнение упражнений с тренажерами.	2Ч
№ 47	Релаксационные упражнения. Игры по выбору	2Ч
№ 48	Подвижные игры по выбору учащихся..	2Ч
№ 49	Правила по ТБ при перемещении на соревнования	2Ч
№ 50	<i>Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием.</i>	2Ч
№ 51	Совершенствование техники и тактических действий	2Ч
№ 52	Дартс-игры.	2Ч

№ 53	Техника безопасности при работе с дротиками	2Ч
№ 54	. Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	2Ч
№ 55	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска	2Ч
№ 56	Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.	2Ч
№ 57	Работа с переменной дистанции.	2Ч
№ 58	Правила ТБ при зан. Основы техники метания дротика	2Ч
№ 59	История развития дартса в России	2Ч
№ 60	Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	2Ч
№ 61	Выполнение упражнений с тренажерами.	2Ч
№ 62	работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий	2Ч
№ 63	Имитация выполнения броска.	2Ч
№ 64	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.	2Ч
№ 65	Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	2Ч
№ 66	Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета.	2Ч
№ 67	Выявление причин технических и психологических ошибок.	2Ч
№ 68	Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки	2Ч
№69	Гигиенические особенности занятий дартс. Профилактика травматизма.	2Ч
№70	Дартс-игры.	2Ч
№71	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.	2Ч
№72	Игры на внимание.	2Ч

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ГУТ

- № 73	Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте, пальцами и кистью (в разминку)	2Ч
- № 74	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по вертикали	2Ч
-№ 75	Выполнение упражнений сидя на стуле. Используется в случае если спортсмен при броске "подпрыгивает за дротиком,"	2Ч
- № 76	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска	2Ч
- № 77	Выполнение броска без дротика	2Ч
- № 78	. Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Темп выполнения бросков. Контроль дыхания.	2Ч
- № 79	Упражнения и игры в дартс	2Ч
- № 80	Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте, пальцами и кистью (в разминку)	2Ч
- № 81	Разучивание и освоение фаз и основных контрольных точек при метании дротика	2Ч
-№ 82	Совершенствование техники метания дротика.	2Ч

-№ 83	Правила личной гигиены при занятиях спортом. Имитация выполнения броска.	2Ч
-№ 84	Работа с увеличением времени на подготовку броска.	2Ч
- № 85	Оборудование и инвентарь большой раунд	2Ч
- № 86	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке на месте и в движении.	2Ч
- № 87	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по вертикали	2Ч
- № 88	Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте, пальцами и кистью (в разминку)	2Ч
- № 89	Метание дротика по листу бумаги (на кучность).	2Ч
- № 90	Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия	2Ч

№ 91	Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.	2Ч
№ 92	. Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	2Ч
№ 93	Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска	2Ч
№ 94	Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.	2Ч
№ 95	Работа с переменной дистанции.	2Ч
№ 96	работа по листу 20*20, учет числа попаданий за 10 серий	2Ч
№ 97		2Ч
№ 98	Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	2Ч
№ 99	Выполнение упражнений с тренажерами.	2Ч
№ 100	работа по листу 20*20, учет числа попаданий за 10 серий	2Ч
№ 101	Имитация выполнения броска.	2Ч
№ 102	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.	2Ч
№ 103	Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	2Ч
№ 104	Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета.	2Ч
№ 105	Выявление причин технических и психологических ошибок.	2Ч
№ 106	Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки	2Ч
№107	Гигиенические особенности занятий дартс. Профилактика травматизма.	2Ч
№108	Тактика ведения игры «301», «501» с закрытием в дабл	2Ч

### Библиографический список:

- "Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ." Москва 1995 год.
  - "Организационно-методические аспекты контроля за педагогической деятельностью спортивных школ." Москва 1987 год.
  - "Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР" ВНИИФК 1991 год.
  - Н. Аксянов, В. Яковлев "Дартс" Методическое пособие.
  - Н.А. Маркосян "Основы морфологии и физиологии детей и подростков"
  - Л.П. Матвеев "ТиМФВ".
  - А.Г. Хрипкова "Возрастная физиология".
  - Г.Д. Горбунов "Психопедагогика спорта".
  - Н.В. Цсен, Ю.В. Пахомов "Психотренинг: игры и упражнения".
  - Ю.В. Верхошанский "Программирование тренировочного процесса".
  - В.М. Зацегорский "Физические качества спортсмена".
  - НА. Фомин, Ю.И. Вавилов " Физиологические основы двигательной активности"
  - ВС. Фарфель "Управление движениями в спорте".
  - НА. Фомин, В.П. Филин "На пути к спортивному мастерству".
  - Примечание: в данной программе использованы разработки и упражнения тренеров по дартс:
  - Лапина Н.Г., Лапиной М.В., Мухина А.А.
- 
- Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ - [www.minzdravsoc.ru](http://www.minzdravsoc.ru).
  - Официальный сайт Международной федерации дартса - <http://dartswdf.com>.
  - Правила дартс: [Электронный ресурс] // <http://www.dartslife.ru/rules>.
  - Правила дартс. Основные игры: [Электронный ресурс] // <http://www.sportall.ru/info/113.html>.
  - Шишакова М. Игра дартс, правила дартс, правила игры дартс: [Электронный ресурс] // <http://www.happy-kids.ru>.