

**Учреждение дополнительного образования  
«Калининская детско-юношеская спортивная школа»**

Принята  
на педагогическом совете  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
протокол № 03  
от 26.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
/Зинкеева Л.С./  
Приказ № 82-од от 26 августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа  
по виду спорта  
ДАРТС  
(базовый и углубленный уровень)**



**Срок реализации программы – 8 лет**

Ф.И.О. составителей Программы:

*Писаренко Н.М.* - инструктор-методист УДО «Калининская ДЮСШ»

*Жаворонков Д.В.* - тренер-преподаватель по дартс, мастер спорта России

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>		
<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
1.1.	Характеристика спорта	4
1.2.	Сроки обучения, минимальный количественный состав и минимальный возраст для зачисления на обучение	5
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	7
<b>II.</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	9
<b>III.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	17
3.1.	Объемы учебных нагрузок	21
3.2.	Содержание и методика работы по предметным областям	22
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей	52
3.4.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	55
<b>IV.</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТИЦИОННАЯ РАБОТА</b>	56
<b>V.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	57
5.1.	Контрольно-переводные нормативы для оценки результатов освоения программы	58
5.2.	Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	63
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	66
5.4.	Антидопинговые мероприятия	68
<b>VI.</b>	<b>ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	69
6.1.	Кадровое обеспечение	69
6.2.	Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программного материала	70
<b>VII.</b>	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	71
7.1.	Список литературы	71
7.2.	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	72

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процесса в УДО «Калининская ДЮСШ» Калининского района Тверской области по виду спорта дартс и разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- с Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дартс, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 22 декабря 2015 г., № 1228;
- с Уставом УДО «Калининская ДЮСШ» Калининского района Тверской области.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по виду спорта дартс.

**Цель программы:** создание условий для реализации учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки по виду спорта дартс, посредством сочетания спортивной и оздоровительной работы.

**Задачи:**

- привить интерес к занятиям спортом;
- способствовать развитию общих физических качеств;
- обучить правильной технике и тактике в выбранном виде спорта;
- содействовать воспитанию морально-этических и волевых качеств;

- способствовать развитию творческих и интеллектуальных способностей детей;
- содействовать укреплению здоровья занимающихся;
- подготовить высококвалифицированных спортсменов-разрядников.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, психологической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, восстановительных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных дартистов.

### **1.1. Характеристика спорта**

Среди видов двигательной активности, завоевавших популярность среди широких слоев населения России, в настоящее время выделяется дартс – молодой вид спорта, появление которого относится к 90-м годам прошлого столетия. К настоящему времени целостная система подготовки дартсменов на государственном уровне практически не оформилась вопреки повышенному интересу к дартсу как виду спорта, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими недостатками. В этом отношении дартс, в силу своей простоты, экономичности, компактности, является 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 содержит огромное количество преимуществ: улучшает координацию движений, стабилизирует работу сердечнососудистой системы; запоминание вариантов игровых комбинаций развивает память и логическое мышление; зелено-красно-бело-черная расцветка мишени – успокаивает зрение; постоянное переключение зрения с дротика на мишень положительно влияет на глаза. При систематическом занятии этим видом спорта формируется устойчивость к длительным стрессовым нагрузкам, развиваются сильные лидерские качества. Воспитывается воля к победе, трудолюбие, развивается выдержка, настойчивость и дисциплинированность.

В силу данных обстоятельств дартс предстает как важное средство развития физического потенциала человека и наряду с другими выступает полноправным видом спорта. Это актуализирует проблему составления

программы подготовки дартсменов от новичка до спортсмена высокого класса.

## **1.2. Сроки обучения, минимальный количественный состав и минимальный возраст для зачисления на обучение**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на **42 недели**.

**Срок освоения программы** – 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на базовом и углубленном уровне:

Базовый - этап начальной подготовки 1-2 год,

Базовый - тренировочный этап 1-2 год,

Углубленный – тренировочный 3-4 год, этап совершенствования спортивного мастерства – 1-2 год обучения.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на этапе тренировочном этапе – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов

**Минимальный возраст** зачисления на обучение на базовый уровень (этап начальной подготовки) - 8 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности– 10 лет.

**Минимальный численный состав учебных групп:**

Базовый уровень сложности 1 год -10 человек

2 год -10 человек

3 год -6 человек

4 год- 6 человек

Углубленный уровень сложности

5 год -6 человек

6 год -6 человек

7-8 год -4 человека

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

На обучение по программе базового и углубленного уровня принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, юниоры и юниорки не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом

спорта, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке на уровень не ниже среднего.

Прием на обучение проводится на основании индивидуального отбора. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первый год обучения зачисляются лица с 8 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру отбора и не имеющие медицинских противопоказаний

В многолетней подготовке необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, что является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания ребенка в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

### **Возрастные границы этапов подготовки**

Таблица 1

<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Тренировочный этап</b>	<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>
8-10 лет	10 – 14 лет	14-18 лет

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

Таблица 2

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

3- значительное влияние

2- среднее влияние

1- незначительное влияние

## Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы (требования на начало учебного года)

Таблица 3

Этап обучения	Год обучения	Минимальная наполняемость групп	Оптимальный количественный состав группы	Максимальная наполняемость групп	Требования к подготовленности обучающихся (выполнение нормативов)
Начальная подготовка	1-й	10	14-16	25	бр
	2-й	10	12-14	20	бр
Тренировочный (спортивная специализация)	1-й	6	10-12	14	1 юн.
	2-й	6	10-12	14	3р.
	3-й	6	8-10	12	2р.
	4-й	6	6-8	10	1р
Совершенствования спортивного мастерства	1-2	4	4-8	10	КМС

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и техническими навыками по виду спорта; стабильные качественные результаты участия в соревнованиях; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков *в предметных областях*.

#### ***В области теоретической подготовки:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в дартс; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дартс; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях дартсом.

***В области физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта дартс;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***В области вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорту дартс.

***В области развития творческого мышления:***

- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- умение логически мыслить в конкретных учебных ситуациях и спортивных соревнованиях;
- умение творчески подходить к задачам возникшим в процессе соревновательной деятельности;
- умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий, в том числе в спортивных соревнованиях.

***В области самостоятельной работы:***



- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- умение сохранять навыки технико-тактической подготовки.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года.

Количество учебных часов в год планируется из расчета **42 недели** учебный процесс и 10 недель активного отдыха.

Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

В плане реализации программы учебно-тренировочный процесс построен сугубо индивидуально с использованием апробированных и инновационных средств и методов, которые в наибольшей степени способствуют улучшению спортивных результатов.

На каждом этапе подготовки прогнозируемые результаты соответствуют поставленным задачам. Контроль за выполнением учебно-тренировочного плана ведется тренерами-преподавателями и администрацией школы.

В таблицах 4-11 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

*Обязательные предметные области:* теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; вид спорта; воспитательная работа и основы профессионального самоопределения.

*Вариативные предметные области:* развитие творческого мышления; инструкторская и судейская подготовка.

*Самостоятельная работа.*

*Промежуточная и итоговая аттестация.*

Программой предусмотрено участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

### План учебного процесса по годам обучения по виду спорта дартс

Таблица 4

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	Базовый уровень (НП)	Базовый уровень Т-1,2 Углубленный уровень Т-3,4, ССМ					
		Год обучения					
	1	2	3	4	5	6	7-8
<i>Обязательные предметные области</i>							
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>90</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	25	52	50	50	76	76	118
<b>Специальная физическая подготовка</b>	38	74	76	76	113	113	170
<b>Вид спорта</b>							
Технико-тактическая подготовка	121	172	222	222	331	331	418
Психологическая подготовка	2	4	5	5	8	8	8

Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения	2	4	5	5	8	8	8
Участие в соревнованиях	8	9	15	15	22	22	50
Восстановительные мероприятия	2	4	5	5	8	8	20
<i>Вариативные предметные области</i>							
Развитие творческого мышления	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>102</b>
Инструкторская и судейская подготовка	-	-	5	5	8	8	14
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>170</b>
<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Медицинское обследование	Наблюдение у врача			2 раза в год обследование в диспансере			
<b>Всего часов</b>	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	<b>756</b>	<b>1176</b>

### Календарный учебный график для базового уровня (этап НП-1) обучения

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-	<b>25</b>
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>												
	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	<b>25</b>
	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	3	3	3	3	2	2	<b>38</b>
<b>3</b>	<b>Вид спорта</b>												
	Технико-тактическая подготовка	12	14	9	10	7	14	13	14	10	10	8	<b>121</b>
	Психологическая подготовка				1	1							<b>2</b>
	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения			1				1					<b>2</b>
	Участие в соревнованиях			2	2	2		2					<b>8</b>
	Восстановительные мероприятия				1	1							<b>2</b>
<b>4</b>	<i>Вариативные предметные области</i>												
	Развитие творческого мышления	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>6</b>	<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	2									2		<b>4</b>
	Медицинские	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	<b>обследования</b>												
	<b>Итого часов:</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>252</b>

**Календарный учебный график  
для базового уровня (этап НП-2) обучения (9 ч/н)**

Таблица 6

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	<b>28</b>
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>												
	Общая физическая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	<b>52</b>
	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	<b>74</b>
<b>3</b>	<b>Вид спорта</b>												
	Технико-тактическая подготовка	17	17	13	15	9	14	18	20	15	20	14	<b>172</b>
	Психологическая подготовка		1	1	1		1						<b>4</b>
	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения			1	1		1	1					<b>4</b>
	Участие в соревнованиях		1		2	2	2		1	1			<b>9</b>
	Восстановительные мероприятия			1	1	1		1					<b>4</b>
<b>4</b>	<i>Вариативные предметные области</i>												
	Развитие творческого мышления	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2		<b>27</b>
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>6</b>	<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>									<b>2</b>		<b>4</b>
	<b>Медицинские обследования</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	<b>Итого часов:</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>29</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>22</b>	<b>378</b>
--	---------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

### Календарный учебный график для базового уровня (Т-1) обучения

Таблица 7

№ п/ п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>50</b>
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>												
	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	<b>50</b>
	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	4	7	8	9	7	7	5	<b>76</b>
<b>3</b>	<b>Вид спорта</b>												
	Технико- тактическая подготовка	24	29	17	22	8	16	21	29	25	20	11	<b>222</b>
	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1						<b>5</b>
	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения			1	1	1	1	1					<b>5</b>
	Участие в соревнованиях			3	3	3	3	3					<b>15</b>
	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1					<b>5</b>
<b>4</b>	<i>Вариативные предметные области</i>												
	Развитие творческого мышления	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>50</b>
	Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1					<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>				<b>2</b>					<b>2</b>		<b>6</b>

	<b>Медицинские обследования</b>	<b>2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере</b>											
	<b>Итого часов:</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>504</b>

**Календарный учебный график  
для базового уровня (Т-2) обучения**

Таблица 8

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>50</b>
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>												
	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	<b>50</b>
	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	4	7	8	9	7	7	5	<b>76</b>
<b>3</b>	<b>Вид спорта</b>												
	Технико-тактическая подготовка	24	29	17	22	8	16	21	29	25	20	11	<b>222</b>
	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1						<b>5</b>
	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения			1	1	1	1	1					<b>5</b>
	Участие в соревнованиях			3	3	3	3	3					<b>15</b>
	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1					<b>5</b>
<b>4</b>	<i>Вариативные предметные области</i>												
	Развитие творческого мышления	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>50</b>
	Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1					<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>				<b>2</b>					<b>2</b>		<b>6</b>
	<b>Медицинские обследования</b>	<b>2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере</b>											

	<b>Итого часов:</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>504</b>
--	---------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

**Календарный учебный график  
для углубленного уровня (Т-3,4) обучения**

Таблица 9

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	-	<b>76</b>
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>												
	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	76
	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	7	113
<b>3</b>	<b>Вид спорта</b>												
	Технико-тактическая подготовка	38	34	25	28	22	26	25	28	25	30	17	331
	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			8
	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения		1	1	1	1	1	1	1	1			8
	Участие в соревнованиях		2	3	3	3	3	3	3	2			22
	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1			8
<b>4</b>	<i>Вариативные предметные области</i>												
	Развитие творческого мышления	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	4	76
	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1			8
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	2			2			2			2		<b>8</b>
	<b>Медицинские обследования</b>	<b>2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере</b>											

	<b>Итого часов:</b>	75	75	72	75	69	72	75	72	66	69	36	756
--	---------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

**Календарный учебный график  
для углубленного уровня (СС -1-2) обучения**

Таблица 10

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	10	10	10	10		10	10	10	10	10	-	90
2	<b>Физическая подготовка</b>												
	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	118
	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	10	170
3	<b>Вид спорта</b>												
	Технико-тактическая подготовка	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	418
	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			8
	Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения		1	1	1	1	1	1	1	1			8
	Участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		50
	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
4	<i>Вариативные предметные области</i>												
	Развитие творческого мышления	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2	102
	Инструкторская и судейская практика		2	2		2	2		2	2		2	14
5	<b>Самостоятельная работа</b>	15	15	15	15	20	15	15	15	15	15	15	170
6	<b>Итоговая и промежуточная аттестация</b>	2			2			2			2		8
	<b>Медицинские обследования</b>	<b>2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере</b>											



	<b>Итого часов:</b>	<b>109</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>106</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>109</b>	<b>75</b>	<b>1176</b>
--	---------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	-----------	-------------

Таблица11

**Расписание учебных занятий на 20\_\_/20\_\_ учебный год  
(первое или второе полугодие)**

**УТВЕРЖДЕН**

распорядительным актом директора

\_\_\_\_\_ (наименование распорядительного акта, его дата и номер)

<b>Группа</b>	<b>День недели</b>	<b>Наименование предметной области</b>	<b>Время проведения (начало/окончание)</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Педагогический работник (Ф.И.О.)</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов обучения:

- **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

- **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

*Организационно-методические рекомендации к построению  
этапов многолетней подготовки*

Многолетняя подготовка в дартсе строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Строгое соблюдение общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

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

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на

более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Следование принципу постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок в работе с детьми, правильное их планирование с учетом периодов полового созревания. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный (основной) и переходный, каждый из которых имеет специфические задачи, структуру и содержание.

1. Подготовительный период. Общеподготовительный этап ориентирован на создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы; специально подготовительный – создание условий для непосредственного становления спортивной формы (акцент на всестороннюю физическую подготовку, изучение техники и тактики игры).

2. Соревновательный (основной). Задачей данного периода является сохранение и упрочение спортивной формы как основы обеспечения высоких спортивных результатов наряду с изучением и совершенствованием техники и тактики.

3. Переходный период. В ходе переходного периода реализуются задачи, связанные с обеспечением реабилитации организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, активного отдыха спортсменов, самостоятельных занятий по заданию тренера.

Особенно следует обращать внимание на детализацию структуры годового цикла дартсменов высокой квалификации, т.к. планирование и содержание тренировочного процесса для этой категории занимающихся в ДЮСШ имеет специфику, связанную с индивидуальным планированием, принципами периодизации тренировочного процесса, годовым циклом подготовки, характером тренировочного процесса, интенсивностью и эффективностью тренировочного процесса, объемами и оптимальным сочетанием нагрузок и т.п.

Периоды подготовки в рамках годового цикла учебно-тренировочного процесса обусловлены календарем спортивных мероприятий; в соответствии с задачами периодов составляются графики распределения учебных часов и учебные планы.

В процессе обучения на всех этапах подготовки осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической,

тактической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой спортсменов, эффективной является система контрольных нормативов, как важнейший структурный компонент учебного плана и основная форма организации учебно-тренировочной работы.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься и прошедшие отбор, сдав вступительные нормативы.

Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха обучающихся в каникулярное время проводится с учетом учебно-тренировочных сборов на базах оздоровительных лагерей, а для групп начальной подготовки – в пришкольных спортивно-оздоровительных лагерях.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменам, проходящих подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья детей, проходящих обучение по Программе.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в дартсе, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические

особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу.

### 3.1.Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

#### Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта дартс (42 нед.)

Таблица 12

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	Базовый уровень НП		Базовый уровень Т-1,2 Углубленный уровень Т-3,4			Углуб.уров ССМ	
	Год обучения						
	1	2	3	4	5	6	7-8
Теоретическая подготовка, %	10	10	10	10	10	10	10
Физическая подготовка, %	25	25	25	25	25	25	20
Избранный вид спорта, %	55	55	52	52	52	52	50
Развитие творческого мышления	10	10	10	10	10	10	10
Самостоятельная работа %	-	-	3	3	3	3	10
<b>Всего</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

#### Продолжительность и объемы реализации программы (42 недели)

Таблица 13

Базовый уровень НП Базовый уровень Т-1,2 Углубленный уровень Т-3,4, ССМ	Продолжительность обучения на этапах подготовки	Обучения на периодах подготовки	Объем тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовой объем (час.)
Начальная подготовка	2 года	1	6	252
		2	8	336
Тренировочный этап	4 года	1	12	504

		2	12	504
		3	18	756
		4	18	756
Совершенствование спортивного мастерства	2 года	2	28	1176

### 3.2. Содержание и методика работы по предметным областям

В процессе реализации программы предусмотрено обучение по следующим предметным областям.

*Обязательные предметные области:*

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка (ОФП и СФП);
- вид спорта (ТТП, психологическая подготовка, воспитательная и основы профессионального самоопределения, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия);

*Вариативные предметные области:*

- развитие творческого мышления,
- инструкторская и судейская подготовка.

*На этапе начальной подготовки:* освоение приемов правильной техники и правил; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития спорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене спортсмена, основ технических действий.

Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям, техническим средствам, спортивному инвентарю.

*На тренировочном этапе:* все вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов работы, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

*На этапах совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования соревновательных методов тренировки. Специфика спорта и циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом, а также требуется работа по индивидуальным планам с каждым спортсменом высокого мастерства.

### **Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке. Она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы.

Рекомендуемый перечень тематических разделов программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен следующим образом.

### **Программный материал этапа начальной подготовки (НП 1-2)**

#### **История развития дартса как вида спорта**

История возникновения, родина дартса. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Лучшие британские игроки. Возникновение и развитие дартса в России. Организация Национальной Федерации дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартса в Тверской области.

#### **Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта.**

Основы общей гигиены. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта. Гигиенические особенности занятий. Профилактика травматизма. Гигиенические требования к одежде и обуви дартсмена. Значение и способы закаливания.

#### **Техника безопасности при работе с дротиками.**

Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.

#### **Основы самоконтроля и самопроверки.**

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие «самопроверка». Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.

#### **Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.**

Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные правила и обязанности участников соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Необходимое оборудование для дартса. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу. Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Темп выполнения бросков. Контроль дыхания.

#### **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.

#### **Общефизическая и специальная физическая подготовка, ее задачи.**

Понятие об ОФП. Задачи и содержание. Особенности ОФП, относящиеся к дартсу. Понятие о СФП. Задачи и содержание. Особенности СФП, относящиеся к дартсу.

#### **Основные сведения из анатомии человека.**

Основные сведения о строении человека. Работа и сила мышц. Утомление мышц. Основные сведения о дыхательной системе и сердечнососудистой системе.

#### **Анализ итогов соревнований и контрольных заданий. Дневник дартсмена.**

Обсуждение и анализ соревнований и контрольных заданий. Выявление причин технических и психологических ошибок. Необходимость ведения дневника. Содержание дневника дартсмена. Требования к заполнению и ведению дневника.



## **Программный материал для этапа (Т-1-4) обучения**

### **Основные сведения об анатомии и физиологии человека.**

Основные сведения о физиологических системах человека и их функциях. Вегетативная нервная, костно-мышечная, кровеносная, дыхательная, пищевая система и др.

### **Оптимальное боевое состояние (ОБС).**

Определение понятия «оптимальное боевое состояние». Эмоциональные состояния: стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенности. Психофизические аспекты подготовки. Методы, способствующие снижению уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями: словесное воздействие, создание комплекса представлений соответствующего оптимальному боевому состоянию. Примеры ОБС у выдающихся спортсменов различных видов спорта.

### **Идеомоторная подготовка. Техники релаксации.**

Понятие «релаксация». Значение релаксации в данном виде спорта. Изучение комплекса упражнений по релаксации.

Понятие «идеомоторная подготовка». Основные принципы идеомоторной подготовки.

### **Массаж. Самомассаж.**

Физические механизмы действия массажа. Влияние массажа на отдельные функции и системы организма. Гигиенические требования. Техника приемов массажа. Физиологические механизмы действия самомассажа. Влияние самомассажа на отдельные функции и системы организма. Гигиенические требования. Техника приемов самомассажа. Точечный самомассаж.

### **Общая культура. Культура поведения на соревнованиях.**

Понятие «этика». Спортивная этика. Культура поведения. Культура общения. Эмоциональный, зрелищный эффект соревнований, их обусловленность этикой ведения игры.

### **Правила соревнований. Правила игры БДО.**

Бросок. Начало и окончание игры. Ведение счета. Правила игра при проведении турниров и чемпионатов. Заявки на участие в турнире. Регистрация участников.

### **Органы равновесия, мышечного и кожного чувства.**

Мышечное чувство. Мышечные рецепторы. Кожное чувство. Кожные рецепторы. Значение этих органов чувств для занимающихся дартсом.

## **Программный материал для обучения (этап ССМ-1,2)**

### **Основные сведения об анатомии и физиологии человека.**

Значение нервной системы. Основные отделы нервной системы. Строение спинного мозга. Рефлекторные дуги. Функции спинного мозга. Функции вегетативной нервной системы.

### **Оптимальное боевое состояние.**

Определение понятия «оптимальное боевое состояние». Эмоциональные состояния: стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенности. Психофизические аспекты подготовки. Методы, способствующие снижению уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями: словесное воздействие, создание комплекса представлений соответствующего оптимальному боевому состоянию. Примеры ОБС у выдающихся спортсменов различных видов спорта.

### **Идеомоторная подготовка. Техники релаксации.**

Понятие «релаксация». Значение релаксации в данном виде спорта. Изучение комплекса упражнений по релаксации. Идеомоторная тренировка: механизмы, задачи, средства. Методы и формы применения. Использование релаксации в регуляции психического состояния.

Понятие «идеомоторная подготовка». Основные принципы идеомоторной подготовки. Практическое значение данного вида подготовки.

### **Массаж. Самомассаж.**

Физические механизмы действия массажа. Влияние массажа на отдельные функции и системы организма. Гигиенические требования. Техника приемов массажа. Физиологические механизмы действия самомассажа. Влияние самомассажа на отдельные функции и системы организма. Гигиенические требования. Техника приемов самомассажа. Точечный самомассаж.

### **Общая культура. Культура поведения на соревнованиях.**

Понятие «этика». Спортивная этика. Культура поведения. Культура общения. Эмоциональный, зрелищный эффект соревнований, их обусловленность этикой ведения игры.

### **Правила соревнований. Правила игры БДО.**

Бросок. Начало и окончание игры. Ведение счета. Правила игра при проведении турниров и чемпионатов. Заявки на участие в турнире. Регистрация участников. Организация и проведение соревнований по дартсу. Функции участников и судей. Правила и обязанности участников соревнований.

### **Органы равновесия, мышечного и кожного чувства.**

Чувство равновесия. Вестибулярный аппарат. Мышечное чувство. Мышечные рецепторы. Кожное чувство. Кожные рецепторы. Значение этих органов чувств для спортсменов, занимающихся дартсом.

## **Физическая подготовка (ОФП и СФП)**

### **Программный материал этапа начальной подготовки (НП 1-2)**

#### **Общефизическая подготовка**

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

Гимнастика: общеразвивающие упражнения блок №1, подтягивание на перекладине; сгибание, разгибание рук лежа в упоре; упражнения для укрепления мышц живота.

Лыжные прогулки до 3 км.

Плавание 25, 50 метров.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.

Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.

Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.

Релаксационные упражнения.

Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

Упражнения на тренажерах (блок № 10).

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

Основные задачи, связанные с всесторонней физической подготовкой; совершенствованием техники различных физических упражнений, направленных на проявление специфических для дартса качеств.

Средства и методы подготовки: имитация бросков с различными упражнениями в сочетании с поворотами, прыжками. Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.

Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.

Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.

Релаксационные упражнения.

Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

Упражнения на тренажерах (блок № 10).

### **Программный материал для тренировочного этапа (Т-1-4) обучения**

#### **Общая физическая подготовка.**

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

Гимнастика: общеразвивающие упражнения; подтягивание на перекладине; сгибание, разгибание рук лежа в упоре; упражнения для укрепления мышц живота.

Лыжные прогулки до 3 км.

Плавание 25, 50 метров.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Комплексы упражнений из других видов спорта (блок № 1).

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по соревнованию с предыдущим этапом подготовки.

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

Упражнения для развития физических качеств: скоростно-силовых (прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени, и на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с, за 8с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками.

Упражнения на развитие амплитуды и гибкости: наклоны с максимальным напряжением из различных исходных положений – стоя, сидя, без опоры и с опорой.

Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций, включающих броски и перемещения в сочетании с различными движениями руками.

Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.

Упражнения для развития игровой ловкости: броски теннисных мячей в ходьбе и беге, после поворота, кувырков.

Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.

Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.

Релаксационные упражнения.

Упражнения на тренажерах (блок № 10).

### **Программный материал для этапа ССМ**

#### **Общая физическая подготовка.**

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

Гимнастика: общеразвивающие упражнения (блок №1); подтягивание на перекладине; сгибание, разгибание рук лежа в упоре; упражнения для укрепления мышц живота.

Лыжные прогулки до 3 км.

Плавание 25, 50 метров.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Комплексы упражнений из других видов спорта (блок № 1).

Увеличение объема и интенсивности в занятиях по общей физической подготовке по соревнованию с предыдущим этапом подготовки.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития физических качеств: скоростно-силовых (прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени, на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с, за 8с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками.

Упражнения на развитие амплитуды и гибкости: наклоны с максимальным напряжением из различных исходных положений – стоя, сидя, без опоры и с опорой. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития координации движений: выполнение небольших комбинаций, включающих броски и перемещения в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки).

Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.

Упражнения для развития игровой ловкости: броски теннисных мячей в ходьбе и беге, после поворота, кувырков. Метание мячей во внезапно появившуюся цель. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков различных мячей.

Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.

Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.

Релаксационные упражнения.

Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой для сохранения правильной осанки. Упражнения на тренажерах (блок № 10).

## **Развитие творческого мышления**

Игра выступает как специфический феномен развития, так как позволяет расширить и углубить процесс творческого самосовершенствования, самоуправления, самореализации, а, следовательно, и творческого саморазвития спортсменов.

Игра в учебно-тренировочном процессе является одновременно и формой и методом обучения.

Рассматривая целевые ориентации дидактической игры, необходимо учитывать факторы, влияющие на выбор конкретного игрового метода обучения:

- социальные цели образования и воспитания;
- характер и особенности учебного предмета;
- педагогические цели и задачи урока;
- особенности содержания учебного материала занятий;
- уровень общего развития спортсменов и их готовность к усвоению этого материала (к деятельности с этим материалом);
- состоянием материальной базы и тренировочного оборудования;

Наряду с привлекательными чертами, вызывающими игровой интерес, игровые методы обучения могут стать для обучающихся нежелательными. Спортсмены могут испытывать отрицательные различные эмоции: страх перед возможностью оказаться несостоятельными в разрешении игровых проблем, опасения по поводу взаимоотношений с другими играющими, если игра имеет состязательный характер, к этому добавляется переживание по поводу возможного поражения. Поэтому очень важно дать спортсменам возможность приобретения положительного игрового опыта, помочь некоторым участникам игры адаптироваться, предусмотреть игровое поощрение (похвалу, положительную оценку игровых действий), продумать варианты распределения обучающихся на группы, если это является условием игры. В подростковом возрасте у детей наблюдается обострение потребности в создании своего собственного мира, в стремлении к взрослости, бурное развитие воображения, фантазии, появление стихийных групповых игр.

Уровень развития коммуникативных навыков подростков и их социальный опыт объясняют различную степень активности включения в игру:

- активно включающиеся в игру (обучающиеся с низкой конфликтностью, высокой интеллектуальной активностью, инициативные, работоспособные, эмоциональные);

- включающиеся в игру постепенно, с недоверием (склонны более к индивидуальной работе, обучающиеся с низким уровнем конфликтности);
- прерывисто включающиеся в игру, проявляющие интерес к определенным видам деятельности (общительность носит избирательный характер, более склонны к индивидуальной работе, обучающиеся с повышенной конфликтностью);
- включающиеся в игру с трудом, привлекаемые зрелищностью мероприятия, проявляющие себя в диапазоне от активного участия до пассивной деятельности или пассивного участия.

Игра является важным условием развития ребенка как целостной личности, органически интегрирующей в своей деятельности эмоционально-ценностные отношения к ней, творческие и ментальные способности.

### **Блок игр для обучения и развития творческого мышления № 7**

**Цель:** Работа в условиях соревновательной обстановки и для развития творческого мышления.

Таблица 14

№ п/п	Название игр	Группы			
		НП	Т-1,2	Т-3,4	ССМ
1	301, 170, 101, 50 с закрытием в сектор	+	+	+	-
2	501, 301,170, 101,50 с закрытием в дабл	-	-	+	+
3	Светофор	+	+	+	-
4	Третий дротик	+	+	+	-
5	Балда	+	+	+	+
6	Все пятерки	+	+	+	+
7	Крестики-нолики	+	+	+	по даб-
8	Больше-меньше	-	-	+	+
9	Промахи в плюсы	-	-	-	+
10	Догонялки	+	+	+	по даб-
11	Волки-зайцы	+	+	+	+
12	Двадцать семь	-	-	-	+
13	Китайский дартс	-	+	+	+
14	Кирпич	+	+	+	+
15	Крикет	-	+	+	+
16	Тысяча	+	+	+	+
17	Зебра	+	+	-	-
18	Банкир	-	-	-	+

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Программный материал этапа начальной подготовки (НП 1-2)**

На возрастном уровне групп начальной подготовки основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя является

последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- совершенствование техники метания дротика;
- имитация выполнения броска; (блок № 2)
- упражнения с закрытыми глазами; (блок № 3)
- упражнения на кучность; (блок № 5)
- упражнения со сходом с места; (блок № 8)
- работа с увеличением времени на подготовку броска; (блок № 4)
- упражнения с ограничением времени на подготовку бросков (блок 9);
- упражнения с тренажерами; (блок № 10)
- упражнения на развитие чувства равновесия;
- дартс – игры; (блок № 7)
- игры на развитие внимания и сосредоточенности.

После освоения элементарных упражнений с дротиком рекомендуется переход к изучению техники простейших бросков: разучивание и имитация исходных для бросков освоенных позиций – положение ног, туловища, положения руки по отношению к туловищу, положение дротика, кисти, предплечья, плеча. Используются следующие действия:

- многократное повторение броскового движения на разных скоростях;
- дартс – игры; (блок № 7)
- совершенствование техники метания дротика и все действия, используемые в 1-й год обучения.

#### **Тактическая подготовка.**

Формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Методы индивидуального воздействия на противника.

Обучение тактике ведения игры в паре, команде.

### **Программный материал для тренировочного этапа (Т- 1-4) обучения**

#### **Техническая подготовка.**

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. На данном этапе формируется индивидуальный стиль дартсмена в зависимости от особенностей физического развития, психофизических показателей и склонностей занимающихся.

Пути повышения технического оснащения дартсмена:

- имитация выполнения бросков; (блок № 2)
- выполнение упражнений с закрытыми глазами; (блок № 3)



- работа с переменной дистанции;
- упражнения со сходом с места (различные вариации);
- работа с даблами и триблами; (блок № 6)
- дартс – игры с различной целевой установкой тренера; (блок № 7)
- упражнения с ограничением времени на подготовку бросков (блок 9);
- регуляция психического состояния спортсменов, тренинги;
- игры по психотехнике;
- игры на развитие внимания и сосредоточенности;
- вариации выполнения бросков с переменных дистанций;
- упражнения со сходом с места; (блок № 8)
- упражнения с увеличением времени на подготовку броска; (блок № 4)
- работа на кучность; (блок № 5)

Наращивание точности выполнения бросков в целом, в т.ч. отдельных элементов техники бросков.

Различия в выполнении бросков: скорость, место попадания, угол поворота и наклона туловища, положение кисти, локтевого сустава, характер полета дротика. Индивидуальные тренировки в зависимости от индивидуальных физических особенностей ребенка.

#### **Тактическая подготовка.**

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

Тактика ведения игры «301», «501» с закрытием в дабл. Набор очков, выход на дабл .

### **Программный материал для обучения на этапе ССМ 1-2 года**

#### **Техническая подготовка.**

Совершенствование технических приемов. Тренировка новых вариантов бросков в изменяющихся условиях: моделирование различных ситуаций самостоятельно, по заданию тренера. Усиление аспектов регуляции психоэмоционального состояния спортсменов. Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях с целью достижения необходимой согласованности движений. Связь технического совершенствования с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального и явного утомления.

Эффективное применение всего арсенала технических элементов:

- имитация выполнения броска в различных условиях;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами; (блок № 3)

-упражнения со сходом с места; с увеличением времени на подготовку броска; (блок № 4)

-работа на кучность; (блок № 5)

-работа с даблами и триблами; (блок № 6)

-дартс – игры; игры по психотехнике; игры на развитие внимания и сосредоточенности; (блок № 7)

-выполнение упражнений с психологической нагрузкой; (блок № 11)

-выполнение упражнений с ограничением числа дротики;

-тренинги по регуляции психического состояния спортсменов.

Сочетание бросков с различным временным диапазоном. Тренировка бросков дротика разными способами. Игры с применением различных заданий: применение определенного темпа бросков, бросков в определенную зону. Соревнования в группе.

#### **Тактическая подготовка.**

Обучение тактике ведения игры в паре, команде.

Тактика выполнения упражнения; тактика выполнения отдельного броска. Формирование рационального поведения на соревнованиях. Анализ соревнований с точки зрения тактической подготовки.

#### **Упражнения для технико-тактической подготовки на разных этапах подготовки**

1. Блок разминочных упражнений.
2. Блок имитационных упражнений.
3. Блок упражнений, выполняемых с закрытыми глазами.
4. Блок упражнений с увеличением времени на подготовку броска.
5. Блок упражнений для работы на кучность.
6. Блок упражнений для работы с даблами и триблами.
7. Блок игровых заданий.
8. Блок упражнений со сходом с места.
9. Блок упражнений с ограничением времени на подготовку броска.
10. Блок работы с тренажерами.
11. Блок упражнений с психологической нагрузкой.

#### **1.Блок разминочных упражнений.**

**Цель:** Подбор специальных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.

**Задачи:** посредством разминки поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, сохраняя силы для основной части занятия или соревнования.

**Условия выполнения:** разминка строится в зависимости от индивидуальных особенностей организма дартсмена, спортивной формы, объективных условий соревнований.

### ***Комплекс упражнений № 1.***

**1. Исходное положение:** стойка – ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.

**2. Исходное положение:** стойка - ноги врозь, руки на пояс.

1-2 круговые движения головой вправо.

3-4 то же влево.

**3. Исходное положение:** стойка ноги врозь, руки вперед.

1-4 круговые движения кистями внутрь.

5-8 то же наружу.

**4. Исходное положение:** стойка ноги врозь, руки вперед.

1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь.

5-8 то же наружу.

**5. Исходное положение:** стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-3 правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево.

4- исходное положение.

**5-8 то же вправо.**

**6. Исходное положение:** стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к полу, к левой ноге.

**7. Исходное положение:** широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны.

1- поворот туловища вправо.

2- то же влево.

**8. Исходное положение:** основная стойка.

1 - наклон назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток.

2- исходное положение.

Заканчивается комплекс упражнениями для голеностопа и самостоятельными упражнениями. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз.

### ***Комплекс упражнений № 2.***

**1. Исходное положение:** основная стойка.

1 -4 круговые движения головой вправо. 5-8 то же влево.

**2. Исходное положение:** основная стойка.

На каждый счет наклон головы вправо, влево, вперед, назад.

**3. Исходное положение:** стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 круговые движения правым плечом вперед.

3-4 то же назад.

5-8 то же левым плечом.

**4. Исходное положение:** стойка ноги врозь, кисти в "замок" перед грудью.

1- резкий поворот вправо.

2- то же в другую сторону.

**5. Исходное положение:** стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые. Сгибание и разгибание кистей.

**6. Исходное положение:** стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 повороты туловища вправо.

3-4 то же влево

**7. Исходное положение:** основная стойка, руки за спиной в замок, 1-3 наклон вперед, 4- исходное положение

**8. Исходное положение:** стойка ноги врозь, руки вниз.

1- наклоняясь вперед, круговые движения туловища вправо.

2- исходное положение.

3-4 то же влево.

**9. Самостоятельные упражнения.**

Каждое упражнение выполняется 6-8 раз.

## 2. Блок имитационных упражнений.

**Цель:** Отработка технических элементов броска.

**Условия выполнения:** выполнение отдельных технических элементов броска и движения в целом без дротика.

Таблица 15

№	Характеристика упражнения	Группы и дозировка на одну тренировку					
		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3,4	ССМ
1	Выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и предплечья в одной	10	10	10	10	10	-
2	Выполнение броска без дротика в направлении мишени	10	10	10	10	10	10
3	Выполнение броска из рабочей изготовки (вместо дротика в кисти тяжелый мяч), для формирования кистевого броска	10	10	10	10	-	-
4	Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно)	3	3	5	5	5	5

## 3. Блок упражнений, выполняемых с закрытыми глазами.

**Цель:** Развитие у спортсмена тонких нервно-мышечных ощущений. Умения точно отмечать удачные и неудачные броски, причины ошибок.

**Условия выполнения:** спортсмен выполняет задания тренера, закрывая глаза в положении прицеливания, и открывает глаза после того, как дротик воткнулся в мишень.

Таблица 16

№	Характеристика упражнения	Группы и дозировка на одну тренировку		
		НП	Т	ССМ
1	Работа над контролем технических элементов	10 минут		
2	Пройти круг секторов от 1 до 20 - по 1 дротику в сектор - по 2 дротика в сектор - по 3 дротика в сектор		до выполнения	до выполнения
3	Списание через сектор 20 - 400 - 800 - 1000	-	до выполнения	до выполнения
4	Списание через центр - 300 - 500 -1000	-	до выполнения	до выполнения
5	Работа на кучность по листу бумаги	10-20 серий		

#### 4. Блок упражнений с увеличением времени на подготовку броска.

**Цель:** Сосредоточение внимания на отдельных фазах, элементах подготовки броска.

**Условия выполнения:** спортсмен сознательно увеличивает время каждой фазы подготовки броска на 2-3 секунды.

**Назначение:** 1.Период формирования техники.

2.При индивидуальной работе, исправления технических ошибок.

Таблица 17

№ п/п	Характеристика упражнения	Группы и дозировка на одну тренировку		
		НП	Т	ССМ
1	Работа с контролем технических элементов	10 минут		
2	Списать через сектор 20 -400 -600 - 800, 1000		до выполнения	до выполнения
3	Пройти круг секторов - по 1 дротику в сектор - по 2 дротика в сектор - по 3,4 дротика в сектор	до выполнения		до выполнения

## 5. Блок упражнений для работы на кучность.

**Цель:** Добиться кучных и стабильных попаданий.

**Условия выполнения:** заданием ограничивается площадь попадания. Можно использовать стрелковые мишени № 4, 7, 9, лист бумаги, необходимой площади. Бумажная мишень крепится к мишени дартс.

Таблица 18

№ п/п	Характеристика упражнения	Группа и дозировка на одну тренировку		
		НП	Т	ССМ
1	Лист бумаги, на нем окружность диаметром 20, 10см. Задача удержать попадания в заданной площади.	5 минут	10 минут	10 минут
2	Удержать как можно больше попаданий в - трех смежных секторах - двух смежных секторах - одном секторе	10 минут	20 минут 10 минут	20 минут
3	Пройти круг секторов - по 2 дротика в сектор - по 3 дротика в сектор - по 3,4 дротика в сектор - по 5,6 дротиков в сектор	-	до выполнения	до выполнения
4	Попасть подряд в сектор 1 - 1 раз 2 - 2 раза 3 - 3 раза 10 - 10 раз и. т. д.	-	-	-
5	Графики на 10 серий через сектор 20 (по линии абсцисс откладывается 10 серий, по линии ординат очки, попадание в трибл 2 0 - 3 очка, в сектор 2 0 - 1 очко, все остальное – 0 очков)			
6	Упражнения по стрелковым мишеням (для мишени №7) - удержать попадания в габарите: -4 -5 -6 -7 -8 -9	-	3 серии 2 1	5 серий 4 3 2
7	За определенное время удержать попадания в габарите: -1 -4 -6 -8  Примечание: считать попадания до первого вылета за габарит, затем начинать счет с начала. За данное время запомнить максимальное число попаданий подряд, для мишени № 7)	10 минут	15 минут	20 минут 10 минут
8	Удержать попадания в секторе 20 подряд, попадание в трибл 20 компенсирует один отрыв. До первого вылета за границу сектора.			

## 6. Блок упражнений с даблами и триблами.

**Цель:** Добиться максимально точных попаданий.

**Условия выполнения:** все задания связаны с работой по даблам и триблам.

**Назначение:** упражнения предназначены для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Таблица 19

№ п/п	Характеристика упражнения	Группы и дозировка на одну тренировку	
		Т	ССМ
1	Закрыть цепочку даблов (32, 40)	До выполнения	-
2	Пройти круг даблов	-	до выполнения
3	Пройти круг даблов без захода внутрь мишени	-	-
4	Пройти круг триблов		
5	Пройти диагонали (например: дабл 1, трибл 1, центр, трибл 19, дабл 19)	1,2 диагонали	4, 5 диагоналей
6	Закрыть по правилам дартса 41, 42, 43 ..... 60,61 .....170	41-48	41-60
7	Игра " Зайцы, волки " по даблам	-	-
8	Игра, кто быстрее закроет 5, заданных соперником даблов	-	+
9	Раунд по даблам (бросается три дротика в каждый дабл плюс центр, считается число попаданий)	-	+
10	Пройти круг даблов с подсчетом числа дротиков, понадобившихся на закрытие даблов	-	+
11	Закрыть цепочку даблов по два дротика в дабл	-	-
12	Работа по даблам и триблам с психологической нагрузкой	-	-
13	Игра " 27 "	-	+
14	Пройти круг даблов на время	-	+

## 8. Блок упражнений со сходом с места.

**Цель:** Формирование умения точно определять положение тела относительно мишени.

**Условие выполнения:** при выполнении задания, спортсмен после каждого броска должен покидать линию броска.

Таблица 20

№	Характеристика упражнения	Группы, дозировка		
		НП-1,2	Т-1,2	Т-3,4
1	Списать через сектор 20, заданное число очков одним дротиком	100-300	300-600	500-800
2	Одним дротиком закрыть	круг секторов	круг секторов	круг даблов
3	Спортсмены играют между собой одним дротиком	101,50 с закрытием в сектор	201, 101,50 с закрытием в сектор	301, 170, 101,50 с закрытием в дабл

## 9. Блок упражнений с ограничением времени

### на подготовку броска.

**Задача:** освободить кисть при броске.

**Условия выполнения:** рука не останавливается в рабочей изготовке (у плеча) Движение выполняется на счет раз-два (обычно на счет раз-два, три). Время выполнения упражнения ограничивается.

Таблица 21

№ п/п	Характеристика упражнения	Группы, дозировка			
		НП-1,2	Т-1	Т-2	Т-3,4
1	Бросок маятником, как часть специальной технической разминки	5 мин.	5 мин.	7 мин.	10 мин.
2	Набрать максимальное число очков за 3, 5 мин. через сектор 20	-	-	3, 5 мин.	
3	Набрать максимальное число очков или попаданий за 5 мин через центр	-	-	-	5 мин.

### 10. Блок упражнений с тренажерами.

**Задача:** становление и совершенствование техники выполнения броска.

**Условия выполнения:** использование тренажеров.

**Примечания:** особенно необходимо для групп начальной подготовки.

Таблица 22

№ п/п	Характеристика упражнения	Группы, дозировка					
		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3,4	ССМ
1	Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте, пальцами и кистью (в разминку")	50 раз	50 раз	100 раз	100 раз	200 раз	200 раз
2	Упражнение с веревочной петлей (любые упражнения)	вся тренировка		для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия			
3	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по вертикали	вся тренировка		для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия			
4	Выполнение упражнений сидя на стуле. Используется в случае если спортсмен при броске "подпрыгивает за дротиком"	для начинающих					
5	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по горизонтали	20 мин.	20 мин.	для коррекции 20 мин. от тренировочного занятия			

### Описание тренажеров.

#### 1. Веревоочная петля.

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 для ограничения движения локтя по вертикали.

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.

## Психологическая подготовка

### Программный материал этапа начальной подготовки (НП 1-2)

Специфические характеристики дартса, как вида спорта и психологические особенности спортсмена (две равноправные составляющие психологической подготовки).

Развитие наиболее важных психологических и психофизиологических качеств и способностей, определяющих успешные выступления в соревнованиях по дартсу: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

Группы средств психологической подготовки:

**-психолого-педагогические** – беседы, лекции, просмотр тренировок и соревнований сильнейших дартсменов, аутогенная тренировка, самовнушение;

**-практические** – тренировки и соревнования, тренировки с установками тренера на предъявление к занимающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в соревновательной обстановке на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям дартсом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом.

Психолого-педагогические наблюдения во время игр, эстафет (поведенческие особенности детей в процессе подвижных игр, позволяющие тренеру оценить способности в комплексе их проявлений). Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных и быстро усваивающих новые виды движений.

Развитие устойчивого интереса к занятиям дартсем. Создание психологического комфорта в группе. Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Создание ситуации успеха для каждого занимающегося. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях.

### **Программный материал для этапа Т- 1-4 года подготовки**

Продолжение работы по воспитанию у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся, представлений об особенностях психологической подготовки, ее составляющих (общепсихологическая подготовка, психологическая подготовка к соревнованиям)

Развитие навыков самоуправления на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Основные принципы идеомоторной подготовки. Оптимальное боевое состояние. Техника релаксации. Развитие волевых качеств: целеустремленность, дисциплинированность, активность, стойкость. Воспитание настойчивости, решительности, упорства и смелости в достижении цели посредством проведения игр с более сильными и опытными спортсменами а также выполнения упражнений с психологической нагрузкой.

Характеристика составляющих психологической подготовки: общая психологическая подготовка, психологическая подготовка к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка как предпосылка формирования личности спортсмена и межличностных отношений, развития спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Формирование содержательных аспектов общей психологической подготовки к соревнованиям: соревновательной мотивации, соревновательных черт характера, предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. Формирование специальной

(предсоревновательной) психологической боевой готовности спортсмена перед выступлением: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время соревнования действия и движения, необходимые для победы.

Практические действия: постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его возможностях; беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов; регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность; обучение соответствующим приемам саморегуляции психических состояний; разработка совместно со спортсменом индивидуального режима соревновательного дня, апробация его на учебных соревнованиях; проведение занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований; применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий; разбор результатов соревнований, анализ ошибок и т.п.

### **Программный материал для этапа подготовки ССМ**

Специфика психологической подготовки в группах ССМ обусловлена развитием психических свойств и качеств, необходимых для успешного выступления в соревнованиях по дартсу в рамках годичного цикла тренировки.

Совершенствование способности к самоанализу, системы специальных знаний о психике человека; регулирование психических состояний, методов психической психорегуляции (общеподготовительный этап годичного цикла тренировки).

Формирование значимых методов соревновательной деятельности, соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу; овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям; отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий (специально-подготовительный этап годичного цикла тренировки).

Обеспечение условий для формирования уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям; сохранение нервно-психической устойчивости; профилактика нервно-психических перенапряжений; снятие соревновательного напряжения (соревновательный этап годичного цикла тренировки) благодаря восстановительным мероприятиям.

Игры на внимание, выполнение упражнений с психологической нагрузкой.

### Блок упражнений с психологической нагрузкой № 11.

**Задача:** создание высокой психологической нагрузки, приближенной к соревновательной.

**Условия выполнения:** тренером назначаются штрафные за невыполнение определенного задания.

**Примечания:** упражнения с психологической нагрузкой не используются в группах начальной подготовки.

Таблица 23

№ п/п	Характеристика упражнений	Группы, дозировка			
		Т-1	Т-2	Т-3,4	ССМ
1	Пройти круг секторов по одному дротику в сектор, если не попадаешь с первой серии возвращаешься на один сектор назад.	до выполнения			-
2	То же - по два дротика	-	-	до выполнения	
3	То же по три дротика	-	-	-	-
4	Пройти круг даблов с откатами, если не попал в дабл с трех серий, возвращаешься на предыдущий	до выполнения (не более 10 даблов)		до выполнения	-
5	То же с двух серий	-	-	до выполнения	
6	То же с одной серии	-	-	-	-
7	То же с двух дротиков	-	-	-	-
8	Списать 300, 500, 1000 очков через центр, если за три серии ни разу не попал в центр, то к результату прибавляется 25 очков	до выполнения		-	-
9	То же за две серии	-	до выполнения		-
10	То же за одну серию		-	до выполнения	
11	То же за одну серию, штраф 50 очков	-	-	-	-
12	Списать 400, 600, 1000 очков через сектор 20, если за одну серию на разу не попал, к результату прибавляется 20 очков	до выполнения		-	-
13	То же, если за серию два раза промахнулся, штраф 20 очков	-	до выполнения		-
14	То же, за каждый промах, штраф 20 очков				до выполнения
15	То же за каждый промах, штраф 40, 60очков	-	-	-	-
16	В игре 501, победа присуждается только в том случае, если закрытие произошло не более чем за определенное число дротиков	-	30-42 дротика	24-30 дротиков	21-24 дротика
17	Закрыть по порядку по правилам дартса число 41, 42...до 60, если не закрыл с трех серий, возвращаешься на предыдущее число	до выполнения		-	-
18	То же с двух серий	-	до выполнения		
19	То же с одной серии	-	-	-	До выполнения
20	То же за два дротика	-	-	-	-

### Инструкторская и судейская подготовка

В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская подготовка проводится на занятиях и вне их. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебной работы и судейства соревнований.

В процессе тренировочной работы занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;

- правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности;

- санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;

- особенности проведения занятий по дартсу, а также основы планирования тренировочного процесса;

- историю, состояние и перспективы развития спорта в стране и за рубежом;

- ведение учета выполнения тренировочной нагрузки;

- проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;

- знать основные правила соревнований;

- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;

- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;

- участвовать в судействе на мишени.

Выпускник спортивной школы может получить звания «Судья по спорту».

На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый занимающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

### **Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных

нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

*Рациональное питание.* Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием

малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

*Психологические средства* восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические средства* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические*-регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.

### **Медицинский контроль**

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления,

контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки.

Основные задачи медико-биологического контроля:

- 1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях спортом;
- 2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья юного спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Такое медицинское обследование включает:

- 1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;
- 2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и



его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для: определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле.

Минимальный комплекс обследования включает: измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Реализация текущего контроля осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. Для этого врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом обучающихся, который дает представление о степени утомления, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя подходящие методы исследования. Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебно-педагогических наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Тренировочный этап занятий в спортивной школе приходится на возраст 10-13 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. При этом биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Этап совершенствования спортивного мастерства приходится на возраст 14-18 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; ускорением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; совершенствованием скоростно-силовых возможностей.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей и вносятся коррекция в планы тренировок.

### **Участие в соревнованиях**

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий Тверской области, календарными планами УДО «Калининская ДЮСШ».

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте проводящей организации.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией. В которой указывается соответствие возраста участника, с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о

спортивном соревновании и правилами по виду спорта дартс. Заявка подписана специалистами соответствующего медицинского учреждения с заключением о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

### Участие в соревнованиях на этапах подготовки по виду спорта дартс

Таблица 24

Виды соревнований	Базовый уровень НП		Базовый уровень (Т)	Углубленный уровень	
	До года	Свыше года	Т-до двух лет	Т-свыше двух	ССМ
Контрольные	2	3	4	5	5
Отборочные	-	1	2	3	5
Основные	-	-	2	2	4

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

### Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 25

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Базовый и углубленный уровень			
		(НП 1-2)	(Т 1-4)	ССМ	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией
2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14	18	

	России, кубкам России, первенствам России				
3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорт

### **3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей**

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе

антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников.

Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить

его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

### **3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и готовности спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, а также дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся, возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности проведения занятий по дартсу.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

#### ***Внешние факторы спортивного травматизма:***

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест для занятий, оборудования и экипировки дартсмена;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

### ***Внутренние факторы спортивного травматизма:***

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

## **IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

### **Воспитательная работа и основы профессионального самоопределения**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание;
- пропаганда традиций российского спорта, а также привлечение обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время в форме:

- Индивидуальные беседы
- Общественно-значимые дела
- Встречи со знаменитыми спортсменами

Важным элементом воспитательной работы является четкая организация всего тренировочного процесса, своевременное проведение тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Тренер-преподаватель следит за успеваемостью и дисциплиной обучающихся, устанавливает личную связь с классным руководителем и родителями юного спортсмена.



Работа с родителями проводится в форме индивидуальных бесед, консультаций. Для родителей проводятся 2 раза в год родительские собрания. Родители могут посещать открытые уроки, соревнования и участвовать в досуговой деятельности (вечера, походы, огоньки и др.) вместе с обучающимися детско-юношеской спортивной школы.

**Основы профессионального самоопределения.** Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

## **V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Требования к результатам реализации программы:

*на этапе начальной подготовки:*

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоены основы техники по виду спорта дартс;
- сформированы основные физические качества;
- созданы условия для укрепления здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий данным видом спорта.

*на тренировочном этапе:*

- повышен уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретен опыт и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дартс;
- сформирована спортивная мотивация;
- созданы условия для укрепления здоровья спортсменов;
- созданы условия для интеллектуального развития обучающихся;
- освоены объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по дартсу.

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышены функциональные возможности организма спортсменов;
- повышен уровень общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- сформирована стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- создан высокий уровень спортивной мотивации;
- созданы условия для сохранения здоровья спортсменов;
- накоплен опыт участия в соревнованиях;
- выполнен норматив МС.

### **5.1. Контрольно-переводные нормативы для оценки результата освоения программы**

Оценка физической подготовленности юных спортсменов осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке проводятся по итогам учебного года для выявления уровня подготовленности обучающихся, перевода их на соответствующий период или этап подготовки и являются обязательными для всех обучающихся учреждения.

Контрольно-переводные нормативы принимаются приемной комиссией учреждения в конце учебного года.

Формы и конкретные сроки проведения контрольно-переводных нормативов определяются тренерами-преподавателями, на основании тренерских заявок составляется график проведения контрольно-переводных нормативов.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами в соответствии с периодом или этапом обучения.

Система оценок устанавливается по трем уровням: «низкий» (3 балла), «средний» (4 балла), «высокий» (5 баллов).

Общая оценка результатов обучающегося, определяется по среднему баллу за все сданные им упражнения.

Для успешного прохождения необходимо набрать максимальное количество баллов по итогам сдачи контрольных нормативов по избранному виду спорта.

Итоговая оценка показателей общей и специальной физической подготовки обучающегося оценивается как «сдано – не сдано».

Контрольно – переводные нормативы считаются «сданы», если:

на этапе начальной подготовки 1-2 года обучения – выполнение нормативов составляет от 50 до 100%;

на тренировочном этапе 1-2 года обучения – выполнение нормативов составляет от 60 до 100%;

на тренировочном этапе (спортивная специализация) 3-4 года обучения – выполнение нормативов составляет от 70 до 100%;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – выполнение нормативов составляет от 80 до 100%.

Обучающиеся успешно сдавшие контрольно–переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период или этап обучения.

Для каждого этапа подготовки проводятся зачеты по технической и теоретической подготовке. Нормативы оцениваются как «сдано» - «не сдано».

**Контрольно – переводные нормативы по виду спорта ДАРТС (базовый и углубленный уровень)  
нормативы для зачисления на этапы НП, Т, ССМ**

Таблица 26

	Контрольные упражнения			на НП-1	на НП-2	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на ССМ 1-2
1	Бег на 30 м, с для НП Бег на 60 м, с для Т(СС) и ССМ	Мал.	5	<b>6.9</b>	<b>6.5</b>	<b>11.6</b>	<b>10.9</b>	<b>10.1</b>	<b>9.4</b>	<b>8.7</b>
			4	7.4	7.0	12.1	11.4	10.6	9.9	9.2
			3	7.9	7.5	12.6	11.9	11.1	10.4	9.7
		Дев.	5	<b>7.2</b>	<b>7.0</b>	<b>12.3</b>	<b>11.4</b>	<b>10.8</b>	<b>10.2</b>	<b>9.6</b>
			4	7.7	7.5	12.8	11.9	11.3	10.7	10.1
			3	8.2	8.0	13.3	12.4	11.8	11.2	10.6
2	Подъем туловища из положения лежа на спине, (раз)	Мал.	5	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>37</b>
			4	6	7	9	15	22	29	35
			3	4	5	7	13	20	27	33
		Дев.	5	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>30</b>
			4	4	5	6	11	17	23	27
			3	3	4	4	9	14	20	24
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Мал.	5	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
			4	5	7	10	10	11	14	15
			3	3	5	8	8	9	12	13
		Дев.	5	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
			4	3	4	5	5	7	10	13
			3	2	3	3	3	5	8	11
4	Подтягивание из виса на перекладине (раз) девушки – на низкой перекладине	Мал.	5	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b> в ФССП	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
			4	3	3	2	3	5	7	8
			3	2	2	1	2	3	5	6
		Дев.	5	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
			4	3	5	7	9	11	13	16
			3	2	3	5	7	9	11	14
5	Прыжок в длину с места, см	Мал.	5	<b>115</b>	<b>125</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>200</b>
			4	105	115	130	140	150	160	180

			<b>3</b>	95	105	120	130	140	150	160
			<b>5</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>175</b>
		Дев.	<b>4</b>	100	110	120	130	140	150	165
			<b>3</b>	90	100	110	120	130	140	155
<b>6</b>	<b>Челночный бег 3x10м (сек)</b>	Мал.	<b>5</b>	X	X	<b>10.1</b>	<b>10.1</b>	<b>9.6</b>	<b>9.6</b>	X
			<b>4</b>			10.6	10.6	10.1	10.1	
			<b>3</b>			11.1	11.1	10.6	10.6	
		Дев.	<b>5</b>			<b>10.7</b>	<b>10.7</b>	<b>10.2</b>	<b>10.2</b>	
			<b>4</b>			11.2	11.2	10.7	10.7	
			<b>3</b>			11.7	11.7	11.2	11.2	
<b>7</b>	<b>Метание мяча весом 150 гр</b>	Мал.	<b>5</b>	X	X	X	X	X	X	<b>40</b>
			<b>4</b>							35
			<b>3</b>							30
		Дев.	<b>5</b>							<b>26</b>
			<b>4</b>							21
			<b>3</b>							16
<b>10</b>	<b>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м не менее 2 раз</b>			(зачет\незачет)		X			X	
<b>11</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (зачет\незачет)</b>			Касание пола пальцами рук		Касание пола пальцами рук Не менее 2 раз			Касание пола ладонями рук	

## Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке Базовый уровень на НП-2

Таблица 27

Техническая подготовка				
	нормативы	оценка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15

## Базовый уровень на Т-1

Таблица 28

Техническая подготовка				
	нормативы	оценка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
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

## Базовый уровень на Т-2

Таблица 29

Техническая подготовка							
	нормативы	девочки			мальчики		
		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	«501», число дротики (лучший результат из 3 попыток)	42	45	51	39	42	45
4	раунд по секторам, число дротики	42	47	50	37	40	43
Теоретическая подготовка							
1	зачет по таблице окончаний	зачет					
2	самомассаж	зачет					
3	правила соревнований	зачет					

## Углубленный уровень на Т-3

Таблица 30

№ п/п	Нормативы	Техническая подготовка					
		девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	большой раунд	450	420	390	500	450	400
2	10 серий набор очков	500	400	400	550	500	470
3	круг удвоений, число дротики	200	230	255	165	180	200
4	сектор 20, 10 серий, число попаданий	25	22	20	27	26	25
5	«501», число дротики (лучший результат из 3 попыток)	39	42	45	36	39	42
6	раунд по секторам, число дротики	32	34	36	30	32	34

## Углубленный уровень на Т-4

Таблица 31

№ п/п	Нормативы	Техническая подготовка					
		девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	большой раунд	520	500	480	600	540	500
2	10 серий набор очков	540	520	500	620	560	500

3	круг удвоений, число дротигов	220	240	260	160	170	180
4	раунд по секторам, число дротигов	30	32	34	26	28	30
5	«501», число дротигов (лучший результат из 3 попыток)	33	36	39	30	33	36
6	сектор 20, 10 серий, число попаданий	29	27	25	30	28	26

## Углубленный уровень на ССМ 1-2

Таблица 32

Техническая подготовка							
	Нормативы	девочки			мальчики		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	большой раунд	640	600	560	680	630	600
2	10 серий набор очков	660	620	580	680	640	620
3	круг удвоений, число дротигов	140	160	190	120	140	150
4	раунд по секторам, число дротигов	27	29	31	24	25	26
5	«501», число дротигов, лучшие 3 лега из 5 попыток	90	99	108	84	90	99
6	сектор 20, 10 серий, число попаданий	33	30	28	36	34	32

### 5.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется «зачет – незачет».

***Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся***

Билет № 1

Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Билет № 2

Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.

Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Билет № 3

Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Билет № 4

Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Билет № 5

Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.

Билет № 6

Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма

Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Билет № 7

Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 8

Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Билет № 9

Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 10

Вопрос 1. Органы чувств.

Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 11

Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки.

Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.

Билет № 12

Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Вопрос 2. История развития дартса.

Билет № 13



Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Билет № 14

Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях.

Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

***Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся***

Билет № 1

Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 2

Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.

Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 3

Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Вопрос 2. Органы чувств.

Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.

Билет № 4

Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.

Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.

Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.

Вопрос 4. История развития игры в дартс.

#### Билет № 5

Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

#### Билет № 6

Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Вопрос 4. Техника безопасности на занятиях.

#### Билет № 7

Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Ознакомить обучающихся с правилами проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности тренера в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменами;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение тренером методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые материалы теста или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестовыми материалами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по проведению контрольных тестов.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, выполняется сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда задание выполняется с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

*Поднимание туловища из положения лежа на спине* выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Попытка не засчитывается при отсутствии: касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

*Бег на коротких дистанциях* проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

*Бег средние дистанции* проводится на стадионе или по пересеченной местности. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и

замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

*Прыжок в длину с места.* Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств учащегося, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в метрах

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

#### **5.4. Антидопинговые мероприятия**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

##### **Запрещенные вещества:**

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;

- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

#### **Запрещенные методы:**

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп углубленного уровня и преследует следующие цели:

- информирование занимающихся по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- информирование занимающихся по конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

## **VI. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Кадровое обеспечение**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс.

## **6.2. Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программного материала (дартс)**

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 33

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дротики	комплект	15
2.	Мишень	штук	8
3.	Мяч резиновый для метания (150 гр)	штук	3
4.	Мяч теннисный	штук	3
5.	Оперение для дротиков	комплект	150
6.	Светильник	штук	8
7.	Секундомер	штук	2
8.	Стенка гимнастическая	штук	10
9.	Стойка под мишень	штук	8
10.	Счетная доска	штук	8
11.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
12.	Хвостовик для дротика	комплект	150

Таблица 34

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>									
№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Уровни обучения: базовый и углубленный					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Дротики	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Хвостовик для дротика	комплект	на занимающегося	-	-	10	1	10	1
3.	Оперение для дротиков	комплект	на занимающегося	-	-	10	1	10	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Уровни базовой и углубленной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
7.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

## VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 7.1. Список литературы

1. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие.
2. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979.
3. Белкин А.С. Возрастная педагогика, Екатеринбург, 1999.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорта.- М.: ФИС, 1991.
5. Зеньковский В.В. Психология детства.- М.: Академия, 1996.
6. Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н. Возрастная психология.- М., 2001.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М., 1977.
8. Основы физиологии человека. Т.1, 2. М., 1994.
9. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000.
10. Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М., 1995.
11. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов.- М.: Теория и практика физической культуры, №2, 1996.
12. Система подготовки спортивного резерва / Под.общ.ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
13. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Е.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.

## 7.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

1. Министерство спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Федерация дартс России. [www.dartsrf.ru](http://www.dartsrf.ru).
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов .[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)