

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Юность» г. Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского края

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 83-Д
От «05» сентября 2023г.



Принято на педагогическом
совете МАУ ДО «Юность»
Протокол № 1 от 05.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно– спортивной направленности
«Дартс»**

**Для учащихся 7-18 лет
Срок реализации: 3 года**

**Составитель:
Педагог дополнительного
образования
Исакова Татьяна Борисовна**

г. Амурск
2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по игре «дартс» составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Министерства спорта Российской Федерации, принятыми во исполнение Статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта и на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 24.07 1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
5. Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
6. Устав МАУ ДО «Юность».

Игра в дартс - одна из самых увлекательных и популярных игр современности.

В 90-е гг. XX в. дартс покорила весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желая играть, иметь немного терпения и внимания. А еще нужны мишень и расстояние: 2 м 37 см – до мишени и 1 м 73 см – высота до ее центра.

Целью работы с детьми, имеющими ограничения по состоянию здоровья, является предоставление ребенку возможности для самореализации, а это очень важно для социальной адаптации.

В результате такой работы:

- раскрываются индивидуальные способности учеников;
- повышается концентрация внимания;
- развивается навык сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формируются волевые свойства личности;

- развивается мелкая моторика пальцев;
- формируются раскованность, общительность, умение слушать и понимать своего партнера;
- развиваются воображение, память, внимание, чувство ритма, чувство пространства и времени;
- улучшаются психологическая атмосфера в классе и взаимоотношения между учащимися;
- формируются навыки творческого решения конфликтов;
- повышается уверенность в себе.

Дартс – увлекательный и полезный вид спорта, занятия которым помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку и уверенность в себе. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память. Занимающиеся в дартс-клубе становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки устного счета, растет успеваемость в целом.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;

- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Распределение учебного времени по годам обучения

Содержание	Первый год	Второй год	Третий год	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
I. Основы знаний	6	9	12		
1. Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России	1	1	1	Групповая беседа	опрос
2. Общие сведения об истории дартс	1	1	1	Групповая беседа, просмотр видео	опрос
3. Меры безопасности	1	4	4	Групповая беседа	тест
4. Общие сведения о броске	1	1	2	Групповая беседа	опрос
5. Материальная часть	1	1	3	Групповая беседа	опрос
6. Гигиена, закаливание, режим, питание	1	1	1	Групповая и инд. беседа	зачет
II. Практические занятия	96	231	228		
1. Техника и тактика игры	2	6	6		
2. Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	2	5	4	Индивид. беседы	опрос
3. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	2	2	2	групповая индивидуальная беседа	опрос
4. Правила соревнований	4	3	1	Групповая беседа	Сдача зачета
5. Зачеты, переводные испытания	2	2	1		
6. Общая физическая подготовка	40	58	58	групповая	Сдача зачета
7. Специальная физическая подготовка	20	68	68	групповая	Сдача зачета
8. Техническая подготовка	10	48	46	фронтальная	Сдача зачета
9. Тактическая подготовка	4	15	18	групповая	Сдача зачета
10. Участие в соревнованиях и судейская практика	8	22	22	Согласно календарю соревнований	Согласно календарю соревнований
11. Переводные испытания	2	2	2	групповая	Сдача зачетов
Всего часов	240	240	240		

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
Теоретическая подготовка

	Название темы	Краткое содержание	часы
1.	история развития дартса как вида спорта	История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Лучшие британские игроки.	1
2.	история развития дартса в России	Возникновение и развитие дартс в России. Организация Национальной Федерации Дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартс в Хабаровском крае.	1
3.	техника безопасности при работе с дротиками	Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.	1
4	оборудование и инвентарь	Необходимое оборудование для дартса. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.	1
5	основы техники метания дротика	Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.	2
6	основы самоконтроля и самопроверки	Понятие-самопроверка. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.	1
7	правила соревнований (из правил БДО)	Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные права и обязанности участников соревнований.	1
8	специальная физическая подготовка. Ее задачи.	Понятие о СФП. Задачи и содержание. Определенные особенности СФП, относящиеся к дартс.	1
9	дневник дартсмена	Необходимость ведения дневника. Содержание дневника. Грамотное заполнение и ведение дневника.	1
10	Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта	Основы общей гигиены. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта. Гигиенические особенности занятий дартс. Профилактика травматизма.	1
11	Анализ итогов соревнований и контрольных заданий	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.	1

Поэтапные задачи программы

В ходе учебно-тренировочной и воспитательной работы решаются как общие, так и частные задачи, стоящие перед спортивными объединениями на каждом этапе многолетней подготовки игроков в дартс, основными из которых являются:

- **в группах первого года обучения (этап предварительной подготовки):**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- всестороннее физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие общей выносливости, ловкости, координации движений, специальных физических качеств дартсмена;
- изучение требований безопасности в обращении с дротиками, оборудованием;
- формирование у обучающихся стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

- **в группах второго и третьего годов обучения (этап изучения разновидностей дартс и углубленной тренировки по избранному варианту):**

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- повышение уровня физической и специальной подготовленности;
- освоение и совершенствование техники броска и тактики игры;
- развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена;
- приобретение навыков работы инструктора-общественника.

Комплектование учебных групп

Группы начальной подготовки комплектуются по следующим возрастным категориям:

- первый год обучения – 9–14 лет;
- второй год обучения – 10–15 лет;
- третий год обучения – 11–18 лет.

Наполняемость групп ограничена размерами помещения и может составлять на первом году обучения 12 человек, в последующие годы – 10 человек.

Желающие заниматься в дартс подают заявление на имя директора образовательного учреждения.

Способности новичков к занятиям дартс, в том числе их интерес к данному виду спорта, возможность освоения точных двигательных действий, работоспособность, общая обучаемость, эмоциональная устойчивость, стремление к соперничеству, выявляются в процессе занятий.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся в конце года должны уметь выполнять предусмотренные программой требования. Не сдавшие переводные нормативы могут быть по их желанию оставлены в группе на второй год и заниматься в группе начальной подготовки до 18 лет.

Если отдельные особо талантливые занимающиеся достигают высоких спортивных результатов раньше остальных, то они в порядке исключения могут быть досрочно переведены в старшие группы подготовки. Для этого необходимы персональное разрешение врача, выполнение контрольно-переводных нормативов и соответствующее решение педагогического совета.

К участию в конкурсном отборе в учебно-тренировочные группы наряду с выпускниками групп начальной подготовки могут быть допущены юноши и девушки, прошедшие начальное обучение вне групп.

Организация учебно-тренировочного процесса

Занятия проводятся круглогодично в соответствии с расписанием, утвержденным директором образовательного учреждения. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые практические и теоретические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам, выполнение домашних заданий;

- участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

Учебно-тренировочная работа в спортивном объединении организуется с учетом занятости спортсменов в общеобразовательных учебных заведениях.

В зачетные периоды педагог может при необходимости уменьшить количество часов или изменить время занятий для отдельных занимающихся.

В период каникул учебную нагрузку следует сохранять, чтобы общий объем годового учебного плана данной группы был выполнен полностью. В группах начальной подготовки продолжительность занятий не должна превышать 3 академических часов.

Ожидаемый результат

Реализовав дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Дартс» для выпускников результатом является подготовка обучающегося, у которого сформированы ключевые компетенции:

- ценностно-смысловые,
- учебно-познавательные,
- социокультурные,
- коммуникативные,
- информационные.

Программа способствует :

1. личностному развитию (развитие индивидуальных качеств, нравственных, эмоциональных, эстетических, физических ценностей, ориентаций и качеств),
2. социальному развитию (воспитание гражданских, патриотических, демократических убеждений),
3. общекультурному развитию (освоение основ наук, основ отечественной и мировой культуры)
4. коммуникативное развитие (формирование способности и готовности свободно осуществлять общение на русском, родном и иностранном языках).

Содержание программы

Программный материал для групп первого года обучения

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Понятие «физическая культура». Основные формы физической культуры. Значение общефизической подготовки для занятий дартс.

Общие сведения об истории дартс

Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. Вес дротиков.

Меры обеспечения безопасности на занятиях дартс

Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.

Общие сведения о броске

Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.

Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс

Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.

Основы техники дартс

Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение разнообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.

Правила игр

Правила игр: «3+9», «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям».

Правила соревнований

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Понятие о лэгах и сетах. Подсчет очков в играх «501» и «301». Определение победителя. Правила соревнований.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению педагога. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» Расчет группы по порядку номеров, на первый-второй и т.д. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным шагом, бегом, переходы с шага на бег и с бега на шаг; изменение направления движения.

Общеразвивающие упражнения

Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии, с предметами (гимнастическими палками, булавами) и отягощениями (набивными мячами, гантелями), индивидуально или с партнером, с использованием гимнастических снарядов.

Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.

Спортивные и подвижные игры

Футбол, волейбол, «Снайпер», различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий с ведением и передачей мячей, метанием мячей в цель, игры на местности и т.д.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Скоростной бег с низкого и высокого старта на 30 м, 60 м. Семенящий бег. Бег с ускорением и с последующим бегом по инерции и расслаблением. Бег по пересеченной местности (кросс): девочки – 300 м, мальчики – 500 м. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту, метание мячей.

Лыжная подготовка

Изучение способов передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах по пересеченной местности на 2–3 км.

Изучение способов спуска и подъема на небольших склонах. Катание с гор.

Специальная физическая подготовка

И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. Начало броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры

Изучение и освоение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.

Участие в соревнованиях и судейская практика

Участие в контрольных прикидках. Участие в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям и выполнение контрольных нормативов в одном из этих упражнений. Имитационные тренировки. Выполнение контрольных нормативов. Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика не менее чем в трех соревнованиях.

Знания, умения, навыки

Занимающиеся по окончании первого года обучения должны:

- знать и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- знать правила игр: «3+9», «Большой раунд», «Набор очков», «Быстрый раунд», «Американский крикет», «101», «301», «501»;
- уметь вести счет и заполнять протоколы игр;
- иметь устойчивые навыки держания дротика и выполнения стойки при броске;
- уметь самостоятельно выполнять учебные упражнения.

Программный материал для групп второго года обучения

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт как средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Физическая культура – составная часть общей культуры человека. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение детского и юношеского спорта. Цели и задачи физического воспитания. Общие принципы физического воспитания.

Общие сведения об истории дартс

Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов. Дротик отечественных и зарубежных образцов. Вес и форма дротиков. Индивидуальный набор дротиков для спортсмена.

Меры безопасности

Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартс. Обязанности спортсмена при обращении с дротиками во время тренировок и соревнований. Контроль за соблюдением правил обращения с дротиками на линии бросков. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Техническая подготовка

Цели и задачи технической подготовки игры в дартс, ее этапы. Техника выполнения броска, виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях. Технические особенности каждого варианта стойки: преимущества, недостатки. Выбор стойки для людей с непропорциональным телосложением. Виды хватки дротика. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске.

Тактическая подготовка

Общие понятия о тактике. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков. Тактика шести разминочных бросков. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Правила соревнований. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301». Варианты классического окончания игры.

Психологическая подготовка

Необходимые качества дартсмена: трудолюбие, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, организованность, дисциплинированность и др. Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства. Основные средства волевой подготовки.

Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки дартсмена. Дневник спортсмена, его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для повышения интеллектуальной подготовленности спортсмена, виды дневников. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы,

обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена.

Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс

Гигиена питания: калорийность питания, общий расход энергии, значение отдельных пищевых веществ в питании спортсмена, основные принципы построения питания (чувство сытости, усваиваемость пищи, режим питания). Гигиена одежды и обуви. Гигиена тренировок и соревнований. Организация и планирование тренировок, вспомогательные гигиенические мероприятия и стимуляторы (душ, массаж, самомассаж, ультрафиолетовое облучение, искусственно ионизированный воздух, кислород, пищевые комплексы, фармакологические стимуляторы). Понятие о вирусных заболеваниях. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Вред курения и употребления спиртных напитков. Гигиена занятий игры в дартс. Состояние освещения, вентиляции в помещении для занятий дартс. Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по дартс.

Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи

Врачебный контроль, самоконтроль. Значение врачебного контроля, самоконтроля спортсмена на тренировках и соревнованиях. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма.

Краткие сведения о строении и функциях детского организма

Костная система, ее строение и функции. Влияние физических упражнений на развитие костной системы, ее значение для занятий спортом. Мышечная система. Биохимический механизм работы мышц в процессе занятий физкультурой и спортом.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Учащиеся проводят ее регулярно в течение всего года тренировок коллективно под руководством тренера или самостоятельно дома. Программный материал в целом тот же, что и для групп первого года обучения. Увеличивается дозировка отдельных дисциплин: скоростной бег до 60 м, бег по пересеченной местности (кросс) на 1000 м, плавание различными способами, проплывание дистанции до 100 м на скорость, ходьба на лыжах по пересеченной местности до 5 км. В конце каждого учебного года проводятся контрольные испытания по ОФП со сдачей нормативов.

Специальная физическая подготовка

Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие, специально-подготовительные.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры

Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика. Тренировочные игры. Классификация, отборочные соревнования.

Инструкторская и судейская практика

Проведение теоретического занятия по одной из тем (по указанию тренера):

- меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс;
- основные части дротика, их назначение;
- элементарная баллистика;
- основы техники меткого броска.

Проведение части урока (по заданию тренера) с группой начального обучения.

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

Знания, умения, навыки

Занимающиеся по окончании второго года обучения должны:

- знать и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- знать разновидности игры дартс и правила ее проведения;

- уметь переходить на различные секторы мишени, смещаясь вдоль линии броска;
- иметь устойчивые навыки выбора позиции для броска.

Программный материал для групп третьего года обучения

Теоретические занятия

Основы системы физического воспитания в России

Цель и задачи, отличительные черты, принципы, основные звенья системы физического воспитания в России. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание в школах. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физической культуры. Организация международного спортивного движения.

Общие сведения об истории дартс

Соревнования по дартс среди юношей, юниоров, молодежи, проводимые в России. Достижения молодых дартсменов на последних соревнованиях области, города, республики. Рекорды школы, области (города), республики, Европы и мира. Выступления воспитанников школы на соревнованиях различного ранга.

Меры безопасности

Повторение правил безопасности. Обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Материальная часть

Подбор дротикиков, хвостовиков, оперения и их качественные характеристики. Уход за дротикиками и мишенями. Выбор освещения. Подгонка одежды, обуви для игрока. Типы и марки мишеней, дротикиков, хвостовиков, качественные различия между ними. Выбор мишеней, дротикиков, хвостовиков.

Физическая подготовка

Цели и задачи физической подготовки игроков разной квалификации. ОФП как основа развития физических качеств, двигательных навыков, функций и повышения работоспособности игрока. Организация и проведение занятий по ОФП с использованием элементов других видов спорта. Средства и методы физической подготовки для обучающихся различного возраста и квалификации. Тренировочные и соревновательные упражнения.

Краткая характеристика специальной физической подготовки игроков, ее роль в развитии и совершенствовании двигательных навыков игрока, специальной выносливости, координации движений, в освоении основных элементов техники. Классификация упражнений, используемых на тренировке. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке. Методика использования средств общей физической и специальной подготовки в круглогодичных тренировках с учетом пола, возраста и уровня квалификации спортсмена.

Техническая подготовка

Роль технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Особенности обучения и совершенствование техники подготовки на различных этапах подготовки. Этапы формирования и закрепления двигательных навыков и умений. Задачи, содержание и методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.

Тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки в игре дартс. Задачи и приемы тактической подготовки в различных вариантах игры. Основные методические положения при составлении тактических планов выступления на соревнованиях. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения игр сильнейшими отечественными и зарубежными спортсменами. Процесс развития тактического мышления и его слагаемых: способности быстро воспринимать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

Психологическая подготовка

Нравственное воспитание личности в спорте. Мотивация в спорте высших достижений. Основные средства и методы воспитания моральных и специальных качеств спортсмена: систематическое участие в соревнованиях, направленное воздействие тренера на сознание и

поведение игрока, этические диспуты и беседы, общественно-полезная работа в спортивных коллективах и вне их, организация общего режима жизни спортсмена и др. Эмоциональные проявления в споре. Способы и методы регулирования уровня эмоционального возбуждения.

Врачебно-педагогический контроль

Основные сведения о кровообращении. Состав и функция крови. Сердце и сосуды. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Роль нервной системы в жизнедеятельности всего организма. Органы пищеварения и выделения. Органы чувств.

Спортивная тренировка. Механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях спортом. Методы определения уровня тренированности спортсменов.

Врачебный контроль состояния здоровья спортсмена. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление у подростков и юношей. Переутомление. Общие представления о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий.

Основы методики обучения и тренировки

Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы и их применение в учебно-тренировочном процессе. Этапы обучения. Средства и методы обучения. Начальное обучение игре и его организация. Последовательность изучения отдельных упражнений. Наиболее типичные ошибки и недостатки использования отдельных элементов техники игры в процессе их освоения на тренировках. Методы их устранения.

Занятие как основная форма учебно-тренировочных занятий. Части урока, их задачи, содержание, продолжительность. Организация и содержание учебно-тренировочных занятий в зависимости от степени подготовленности занимающихся.

Планирование спортивной тренировки

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, мезоцикл, микроцикл, занятие). Групповое и индивидуальное планирование, их взаимосвязь. Значение индивидуального планирования. Календарь спортивных мероприятий (соревнований, учебно-тренировочных сборов) и его значение для планирования учебно-тренировочного процесса.

Формы выполнения учебно-тренировочных программ. Групповой и индивидуальный учебные журналы учета занятий. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

Правила соревнований

Сдача зачетов по теоретическому разделу для судей третьей категории.

Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки решаются в течение года в зависимости от периода и этапа годичного цикла учебно-тренировочного процесса средствами специальных подготовительных упражнений, а также в ходе технической подготовки. Программный материал в целом тот же, что и для групп второго года обучения.

Участие в соревнованиях и судейская практика

Тренировка без дротика. Тренировочные и контрольные игры. Идеомоторные тренировки. Участие в классификационных, подготовительных и отборочных соревнованиях.

Оказание помощи педагогическому составу и проведение начального набора обучающихся. Самостоятельное проведение начального набора обучающихся. Самостоятельное проведение нескольких занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Проведение агитационной и пропагандистской работы. Участие в организации и проведении массовых соревнований по дартс. Выполнение обязанностей одного из старших судей на соревнованиях внутри учреждения, секторных судей на соревнованиях городского уровня. Получение звания судьи третьей категории.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Обучающиеся проводят ее регулярно в течение всего года тренировок коллективно под руководством педагога или самостоятельно дома. Программный материал в целом тот же, что и для групп второго года обучения.

В конце каждого учебного года проводятся испытания по ОФП со сдачей нормативов. В комплекс контрольных нормативов дополнительно включен кросс (1000 м).

Специальная физическая подготовка

Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие, специальные подготовительные.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры

Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика. Тренировочные игры: классификация, отборочные соревнования.

Знания, умения, навыки

Занимающиеся по окончании третьего года обучения должны:

- знать обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований;
- знать и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности во время тренировок и соревнований;
- знать типы и марки дротиков, хвостовиков и оперений;
- уметь самостоятельно подбирать по различным характеристикам комплект дротиков, хвостовиков и оперений;
- уметь организовать тренировочные игры в группе начального обучения;
- иметь устойчивые навыки в выборе хвата и позиции для меткого броска.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения

Низкий уровень – обучающийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники, умеет проводить специальную разминку, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – обучающийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в игре дарт, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры в дартс, владеет техническими и тактическими приемами, умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - игрок самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания игроку требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - игрок не выполнил задание даже после подсказки педагога.

Контрольно-переводные нормативы.

1 год обучения

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

2 год обучения

Техническая подготовка				
	нормативы	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

3 год обучения

Техническая подготовка							
	нормативы	девочки			мальчики		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Большой раунд	400	350	300	430	390	350
2	10 серий набор очков	400	350	300	430	390	350
3	Раунд по секторам, число дротиков	42	47	50	37	40	43
СФП							
1	Бросок нерабочей рукой, число попаданий в круг мишени за 5 серий	8	10	12	9	11	13

Ориентировочный расход оборудования на учебный год

Год обучения	Кол-во мишеней	Кол-во комплектов дротиков	Кол-во комплектов хвостовиков	Кол-во комплектов оперений
Первый	6	12	60	60
Второй	10	20	60	60
Третий	10	20	60	60

Литература:

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Устав МАУ ДО «Юность», другие локальные документы;

Основная:

1. Шилин Юрий Николаевич, Каневская Александра Владленовна, Учебное издание, Теория и методика тренировки в дартс, Учебное пособие
2. Редактор М.П, Шестаков Корректор Е.М. Шевченко Оригинал-макет изготовлен дизайн-центром ЗАО "СпортАкадемПресс"
3. Н. Аксянов, В. Яковлев "Дартс" Методическое пособие
4. Н.А. Маркосян "Основы морфологии и физиологии детей и подростков".
5. Л.П. Матвеев "ТиМФВ"
6. Ю.В.Верхошанский «Программирование тренировочного процесса».
7. Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ – www.minzdravsoc.ru
8. Официальный сайт Международной федерации дартса – <http://dartswdf.com>.
9. Правила дартс: (Электронный ресурс)- <http://www.dartslife.ru/rules>.
10. Шишакова М. Игра дартс, правила дартс, правила игры дартс: (Электронный ресурс) // <http://www.happy-kids.ru>.