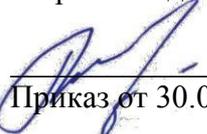


Администрация Комсомольского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр развития творчества детей и юношества
Комсомольского муниципального района Хабаровского края

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО центр развития

творчества детей и юношества

 П.А. Шеремет

Приказ от 30.08.2018 № 46



СОГЛАСОВАНО

Заседание педагогического совета МБУ
ДО центр развития творчества детей и
юношества

Протокол от «28» августа 2018 г. № 2

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
СЕКЦИИ «ДАРТС»**

для детей 7 -18 лет
срок реализации программы 3 года
уровень освоения - стартовый

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования В.П. Минаев

Сельское поселение «Село Новый Мир»
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дартс – популярная игра, востребованная взрослыми и детьми. В России дартс обосновался совсем недавно, в середине прошлого столетия. И сразу завоевал огромную популярность.

Дартс не требует специальной спортивной формы. Инвентарь для игры прост и долговечен. Игре не нужны большие стадионы и водные глади бассейнов. Она доступна и зрелищна. В дартс можно играть везде: дома и на даче, в клубе и во дворе, в спортивном зале и школьной рекреации. Здесь нет усиленных тренировок, поддержания должного веса, не надо соблюдать особый режим. Даже возраст не важен. Игра в дартс – это, прежде всего, состязание в умении точно метать короткие стрелы-дротики. А точности при желании можно достичь в относительно короткий срок.

Здоровье от дартса только улучшается. Мишень, которая кажется близкой и доступной, вызывает у игрока чувство азарта, и вместе с бросками он выплескивает из себя все отрицательные эмоции. Сам того не замечая, игрок, прицеливаясь, многократно делает отличное упражнение для глаз, постоянно переводя взгляд с дротика на мишень и обратно. А это, согласитесь, так важно в наш компьютерный век. Хотя расстояние от рубежа броска до мишени всего три шага, за игру спортсмен «нахаживает» около 3-4 километров. И все это – развлекаясь!

Спортивная медицина говорит, что играющие в дартс приобретают красивую осанку, перестают поддаваться стрессам и сохраняют спокойствие в критической ситуации. Особенно они советуют играть в дартс натурам нервным и впечатлительным, а также тем, кто по роду своих занятий большую часть времени ведет сидячий образ жизни.

Игра в дартс прекрасно развивает координацию движений, укрепляет мышцы спины и совершенствует технику устного. Эта увлекательная и зрелищная игра – прекрасное средство для проведения досуга и поднятия настроения. Это – игра друзей, игра среди друзей, игра, помогающая найти друзей.

Дартс содержит огромное количество преимуществ: улучшает координацию движений, стабилизирует работу сердечно-сосудистой 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 полно-правным видом спорта. Занятия в секции дартс являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития,

гармоничного физического развития; приобретения инструкторских, навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, к активной общественной жизни.

Заниматься в секции дартс может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

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 – 12–18 лет.

Для спортсменов первого взрослого спортивного разряда, кандидатов в мастера спорта, участников предстоящих серьезных соревнований организовывается группа спортивного совершенствования и разработан специальный раздел программы. Эти спортсмены работают над повышением точности бросков и психологической подготовкой.

Наполняемость групп ограничена размерами помещения и может составлять на первом году обучения 15 человек, в последующие годы – 12 человек.

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 учеников, то они могут быть досрочно переведены в старшие группы подготовки. Для этого необходимы персональное разрешение врача, выполнение контрольно-переводных нормативов и соответствующее решение педагогического совета.

Цель программы: создание условий для развития морально-волевых качеств и физического совершенствования детей, посредством занятий дартс.

Задачи:

1. предметные: дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике спорта, обращения с дротиками, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель секции должен разъяснить занимающимся значение достижений российских спортсменов на мировой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

2. метапредметные: научить технике броска и тактики игры, совершенствуя уровень физической и специальной подготовленности

обучающихся. Освоить этапы игры в дартс посредством тренировочных занятий. Обучить работе в качестве инструктора-общественника.

3. личностные: содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма обучающихся, их всестороннему физическому развитию, выносливости, ловкости, координации движений. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Способствовать всестороннему развитию и социальной активности.

Формы и режим занятий:

Учебно-воспитательная работа в спортивном объединении организуется с учетом основного расписания детей в общеобразовательных учебных заведениях. В периоды повышенной загруженности детей по основному расписанию, педагог может изменить время занятий для отдельных занимающихся. В период каникул учебную нагрузку следует сохранять, чтобы общий объем годового учебного плана данной группы был выполнен полностью.

Образовательная программа «Дартс» является модифицированной.

Программа рассчитана на 4 часа в неделю при 1-м годе обучения и на 6 часов в неделю при 2-3 годе обучения. Всего – 576 часов за 3 года реализации программы. Занятия проводятся 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.

Начальное изучение возможностей обучающихся проводится при записи в секцию, время беседы с ребенком, с родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому занимающемуся); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. На последующих занятиях в процессе педагогических наблюдений руководитель определяет отношение к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим, к себе, к природе; определяет направленность личности воспитанника, его интересы, мотивы поведения, степень развития нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу. Систематически оцениваются реакции учащихся на предлагаемую нагрузку, осуществляется контроль за самочувствием занимающихся, чтобы предупредить их перенапряжение, а также сформировать необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Планируемые результаты:

1. Предметные результаты

- формирование представлений о значении спорта для укрепления здоровья;
- способность организовывать самостоятельные занятия, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательные навыки и умения по основным разделам программы.

2. Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения различных форм учебно-тренировочных занятий, их планирования;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих, умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

3. Личностные результаты:

- умение использовать ценности физической культуры и спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- осмысленное восприятие всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- усиление мотивации к социальному познанию и общественной деятельности.

Учебный план

№ пп	Название раздела	Первый год	Второй год	Третий год	Формы контроля
I.	Основы знаний	12	12	9	
1.	Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России	1	1	1	
2.	Общие сведения об истории дартс	1	1	1	
3.	Меры безопасности	3	4	4	
4.	Общие сведения о броске	2	2	1	
5.	Материальная часть	4	3	1	
6.	Гигиена, закаливание, режим, питание	1	1	1	
II.	Практические занятия	132	204	207	
1.	Техника и тактика игры	2	4	6	
2.	Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	2	3	4	
3.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	2	2	2	
4.	Правила соревнований	4	3	2	
5.	Зачеты, переводные испытания	2	2	1	
6.	Общая физическая подготовка	76	60	60	
7.	Специальная физическая подготовка	20	60	60	
8.	Техническая подготовка	10	40	40	
9.	Тактическая подготовка	4	10	12	
10.	Участие в соревнованиях и судейская практика	8	18	18	
11.	Переводные испытания	2	2	2	
Всего часов		144	216	216	

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 однообразия 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

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.

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, про-плавание дистанции до 100 м на скорость, ходьба на лыжах по пересеченной местности до 5 км. Включаются игровые виды: Футбол. Подвижные игры. Баскетбол. Настольный теннис. Метания мяча в цель. Гимнастика. Пулевая стрельба.

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.

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

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 учеников 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 спорте. 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.

Урок 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 годового 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 тренерскому составу школы и проведение начального набора учащихся. Самостоятельное проведение начального набора учащихся. 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 школьных соревнованиях, секторных судей на соревнованиях городского уровня. Получение звания судьи третьей категории.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Учащиеся проводят ее регулярно в течение всего года тренировок коллективно под руководством тренера или самостоятельно дома. Футбол. Легкая атлетика. Подвижные игры. Баскетбол. Настольный теннис. Метания мяча в цель. Гимнастика. Пулевая стрельба. Силовая подготовка с использованием тренажеров, и грузов.

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.

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.*

Организационно-педагогические условия реализации программы

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
Группа спортивного совершенствования	12	25	60	60

Учебно-тренировочная группа, 1 год обучения

1. Теоретическая подготовка

- *Основные сведения о 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». Примеры ОБС у выдающихся спортсменов различных видов спорта.

- *Обучение счету. Таблица окончаний.*

Таблица окончаний. Ее значение. Правила пользования.

- *Техники релаксации.*

Понятие «релаксация». Значение релаксации в данном виде спорта. Изучение комплекса упражнений по релаксации. Использование релаксации в регуляции психического состояния.

- *Идеомоторная подготовка.*

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

- *Самомассаж.*

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

- *Общая культура.*

Понятие «этика». Спортивная этика. Культура поведения. Культура общения.

- *Правила соревнований. Правила игры БДЮ.*

Бросок. Начало и окончание игры. Ведение счета.

2. Общая физическая подготовка.

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

Гимнастика: общеразвивающие упражнения (блок №1, приложение 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.

3. 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 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 № 11, приложение 1).

4. Техническая подготовка.

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

Пути повышения технического оснащения дартсмена:

-имитация выполнения бросков; (блок № 2, приложение 1)
-выполнение упражнений с закрытыми глазами; (блок № 3, приложение 1)

-работа с переменной дистанции; (блок № 9, приложение 1)

-упражнения со сходом с места (различные вариации);

-работа с даблами и триблами; (блок № 6, приложение 1)

-дартс – игры с различной целевой установкой тренера; (блок № 7, приложение 1)

-игры по психотехнике; игры на развитие внимания и сосредоточенности.

5. Психологическая подготовка и воспитательная работа.

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 спарингов с более сильными и опытными спортсменами а также выполнения упражнений с психологической нагрузкой.

6.Тактическая подготовка.

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

7.Контрольные испытания.

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 дробиков (лучший результат из 3 попыток)	42	45	51	39	42	45
4	раунд по секторам, число дробиков	42	47	50	37	40	43
Теоретическая подготовка							
	тема			контрольное задание			
1	зачет по таблице окончаний			зачет			
2	основы идеомоторной подготовки			зачет			
3	самомассаж			зачет			
4	правила соревнований			зачет			
СФП							
1	бросок нерабочей рукой, число попаданий в круг мишени за 5 серий	8	10	12	9	11	13

Требования к уровню физической подготовки учащихся приведены в приложении 2.

8.Участие в соревнованиях.

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

9.Восстановительные мероприятия.

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

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

Психологические средства восстановления включают средства использовавшиеся на предыдущем этапе: психорегулирующая тренировка, организация походов, экскурсий, праздничных вечеров и т.д.

10.Судейская практика.

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

Учебно-тренировочная группа, 2 год обучения

1. Теоретическая подготовка

- *Органы равновесия, мышечного и кожного чувства.*

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

- *Оптимальное боевое состояние.*

Определение ОБС. Примеры ОБС у выдающихся спортсменов различных видов спорта.

- *Обучение счету. Таблица окончаний.*

Таблица окончаний. Значение. Правила пользования. закрепление материала, повторение в УТГ-2.

- *Техники релаксации.*

Изучение комплекса упражнений по релаксации. Использование релаксации в регуляции психического состояния.

- *Идеомоторная подготовка.*

Идеомоторная тренировка: механизмы, задачи, средства. Методы и формы применения.

- *Массаж.*

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

- *Культура поведения на соревнованиях.*

Эмоциональный, зрелищный эффект соревнований, их обусловленность этикой ведения игры.

**Правила соревнований. Правила игры БДО.*

Правила игра при проведении турниров и чемпионатов. Заявки на участие в турнире. Регистрация участников.

2. Общая физическая подготовка.

Повторение и совершенствование упражнений, освоенных на предыдущем этапе: основные упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, устойчивости вестибулярного аппарата.

3. Специальная физическая подготовка.

Средства и методы подготовки: упражнения с использованием тренажеров для ограничения движения локтя по вертикали и горизонтали.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений как средства тренировки наиболее необходимых для игры групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Повторение упражнений предыдущего этапа подготовки. 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 для сохранения правильной осанки.

Упражнения на тренажерах (блок № 11, приложение 1).

4. Техническая подготовка.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Нарращивание 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.

Воспроизведение в ходе занятий единого алгоритма действий дартсмена:

- имитация выполнения броска; (блок № 2, приложение 1)
- выполнение упражнений с закрытыми глазами; (блок № 3, приложение 1)
- работа с переменной дистанции; (блок № 9, приложение 1)
- упражнения со сходом с места; (блок № 8, приложение 1)
- упражнения с увеличением времени на подготовку броска; (блок № 10, приложение 1)
- работа на кучность; метание дротиков в мишень; (блок № 5, приложение 1)
- работа с даблами и триблами; (блок № 6, приложение 1)
- дартс – игры с фиксированной акцентацией тренера;
 - игры по психотехнике; игры на развитие внимания и сосредоточенности;

- выполнение упражнений с психологической нагрузкой; (блок № 12, приложение 1)
- выполнение упражнений с ограничением числа дротикиков;
- регуляция психического состояния спортсменов; практические занятия - тренинги.

5. Психологическая подготовка и воспитательная работа.

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.

Компоненты психологической подготовки к соревнованиям: общая психологическая подготовка к соревнованиям; специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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.

Формирование специальной (предсоревновательной) психологической боевой готовности спортсмена перед выступлением: уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционально-го возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления 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. Воспитание комплекса необходимых качеств дартсмена (дисциплинированности, трудолюбия, смелости, настойчивости и выдержки) благодаря приемам, используемым в предыдущих годах обучения. Воспитание инициативности путем доверия учащимся самостоятельно оформлять дартс-зал,

организовывать и проводить турниры у младших ребят, готовить проведение праздников в группах.

6.Тактическая подготовка.

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

7.Контрольные испытания.

Техническая подготовка							
	нормативы	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 дротигов	200	230	255	165	180	200
4	сектор 20, 10 серий, число попаданий	25	22	20	27	26	25
5	«501», число дротигов (лучший результат из 3 попыток)	39	42	45	36	39	42
6	раунд по секторам, число дротигов	32	34	36	30	32	34
Теоретическая подготовка							
	тема		контрольное задание				
1	оптимальное боевое состояние		зачет				
2	массаж		зачет				
3	правила соревнований		зачет				
СФП							
1	бросок нерабочей рукой, сектор 20, 10 серий, набор очков		200				

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

8.Участие в соревнованиях.

№	Наименование соревнований	Сроки	Задачи
1	Соревнования по ОФП.	октябрь	Определение физической подготовки детей.
2	Первенство России среди юниоров.	ноябрь	Приобретение соревновательной практики.
3	Зимнее первенство спортивной школы.	февраль	Использование техник релаксации для регуляции эмоционального состояния на соревнованиях.
4	Первенство района.	март	Выявление уровня подготовки спортсменов. Выполнение разрядов.
5	Всероссийские весенние игры среди молодежи.	март	Приобретение соревновательной практики.
6	Весеннее первенство школы.	май	Определение результатов работы за учебный год.

9.Восстановительные мероприятия.

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

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

Психологические средства восстановления включают средства использовавшиеся на предыдущем этапе: психорегулирующая тренировка, организация походов, экскурсий, праздничных вечеров и т.д.

10.Судейская практика.

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

Список источников

Для педагога

1. Матвеев, Л. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва: Астрель, 2006.
3. Шилин, Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
4. И.В. Введенский «Школьный дартс-клуб». «Спорт в школе» № 01 2009.
5. Ю. И. Портных Спортивные игры. М., 1983.
6. С.Е. Татаржицкий Дартс как средство физического воспитания студентов. Учебное пособие, Хабаровск, 2005
7. Белкин А.С. Возрастная педагогика, Екатеринбург, 1999.
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.- М.: ФИС, 1991.
9. Зеньковский В.В. Психология детства- М.: Академия, 1996.
10. Основы физиологии человека. Т.1, 2. М., 1994.
11. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000.
12. Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М., 1995.
13. Система подготовки спортивного резерва / Под.общ.ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

Для детей и родителей

1. Нортон, Д., Маклафин, П. Дартс. Энциклопедия. М.: Арт-Родник, 2010.
2. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.
3. Сулова, В.Л. Сыча, Е.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
4. В.П. Минаев. Формирование точности метательных движений (на при-мере дартса). Магистерская диссертация. ИПИП АмГПГУ. Комсо-мольск-на-Амуре. 2012.
5. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие.
6. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М., 1977.
- 8.

Интернет-ресурсы:

1. <http://world-of-darts.narod.ru/>
2. <http://bmsi.ru/doc/00695270-2ce6-46f1-a095-f30792fc8461>
3. www.harrows.com, www.harrowsdarts.com, <http://gamedarts.net>