



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# « ДАРТС »

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дартс».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Гут Владимир Алексеевич – вице-президент Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерации дартс России», мастер спорта России по дартс, главный тренер спортивной сборной России по дартс, тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ «ВИКТОРИЯ» г. Екатеринбург;

Рухадзе Валентина Андреевна – президент региональной спортивной общественной организации «Федерация дартс Ростовской области», мастер спорта России по дартс, тренер юниорской спортивной сборной России по дартс, старший тренер спортивной сборной Ростовской области, старший тренер-преподаватель МБУ ДО СШ № 1 г. Ростов-на-Дону, награждена знаком «Отличник физической культуры и спорта».

Рецензент: Изотов Евгений Анатольевич – кандидат психологических наук, доцент, мастер спорта России по дартс.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дартс» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дартс».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка .....	5
I. Общие положения .....	7
1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	14
III. Система контроля .....	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	17
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	18
IV. Рабочая программа по виду спорта «дартс».....	22
4.1. Общие положения .....	22
4.2. Структура учебно-тренировочного процесса.....	23
4.3. Виды спортивной подготовки .....	25
4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	40
4.5. Перечень блоков учебно-тренировочных заданий и их содержание.....	52
4.6. Описание тренажеров, применяемых на учебно-тренировочных занятиях .....	60
4.7. Разновидности игры в дартс, применяемых на учебно-тренировочных занятиях .....	61
4.8. Рекомендуемая техника подсчета очков в игре «дартс-турнир» .....	62
4.9. Особенности техники игры в дартс .....	63
4.10. Требования к технике безопасности .....	63
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дартс» .....	65
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	66
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	66

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	66
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	67
Приложения .....	69

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дартс» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

– Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон № 329);

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н).

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144 н);

– приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– Приказ Минспорта России от 29.03.2022 № 256 «Об утверждении правил вида спорта «дартс» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1015 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дартс» (далее – ФССП);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.03.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2023 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 843 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дартс» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дартс» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программ.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих Программы (далее – Организации).

Организации самостоятельно разрабатывают Программы с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке во всех дисциплинах вида спорта «дартс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

### **1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также достижение максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «дартс» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности, а также подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

### **2.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, отображены в таблице 1 в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

В таблице 1 также приведена возрастная граница, определяющая минимальные возраст и количество обучающихся в группе на каждом из этапов спортивной подготовки, сроки реализации данных этапов.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) не ограничивается и зависит от результатов реализации Программы.

При комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать положения, утвержденные Приказом № 634, где указано, что Организация:

- а) формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- б) учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- в) определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
- на этапе начальной подготовки (далее – НП) и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТ) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
  - на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по соответствующему виду спорта.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дартс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дартс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Процесс спортивной подготовки обучающихся (далее – дартсмен, спортсмен) реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и с учетом этапа и периода спортивной подготовки. Данные объема Программы представлены в таблице 2 в соответствии с приложением № 2 к ФССП.



Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной Организации зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.), но при соблюдении требований ФССП.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (далее – УТЗ, занятие) при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать максимум на этапе:

- НП – двух часов;
- УТ – трех часов;
- ССМ – четырех часов;
- ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность УТЗ не должна превышать более восьми часов.

Организация самостоятельно устанавливает количество УТЗ с учетом недельного объема, установленного ФССП. Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Формами организации УТЗ являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) (далее – УТМ, сборы), являющиеся составной частью

(продолжением) учебно-тренировочного процесса. Сроки проведения УТМ отражаются в Едином календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий и в планах спортивной подготовки, утвержденных в установленном порядке. Сборы планируются в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Направленность, содержание, место проведения УТМ определяется Организацией самостоятельно в зависимости от цели, задач этапа спортивной подготовки, уровня подготовленности обучающихся, с учетом классификации УТМ, приведенной в ФССП в приложении № 3.

Предельная продолжительность сборов по подготовке к спортивным соревнованиям проводится без учета времени следования к месту их проведения и обратно. УТМ в каникулярный период, проводимые на этапах НП и УТ, проводятся продолжительностью до 21 суток подряд и не более двух в год.

В целях обеспечения качественного отбора учащихся в средние специальные учебные заведения, могут организовываться просмотрные сборы с переменным составом. Продолжительность просмотрных УТМ составляет до 60 суток.

Продолжительность мероприятий для комплексного медицинского обследования на этапе ССМ и ВСМ составляет до 3 суток, но не более 2 раз в год. Продолжительность восстановительных мероприятий – до 10 суток.

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности в системе спортивной подготовки обучающихся, представлен в таблице 3.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – ЕКП), и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего

			(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	3	3	4	5
Основные	-	-	2	2	3	5

Обучающиеся для организации участия в спортивных соревнованиях:

- обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечиваются питанием и проживанием, в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Примерный образец годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении 1 к методическим рекомендациям.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, нагрузка по всем видам спортивной подготовки распределяется с учетом основных принципов УТЗ. При подготовке годового учебно-тренировочного плана необходимо руководствоваться соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, представленного в приложении № 5 к ФССП по виду спорта «дартс».

#### **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом Годового учебного плана, и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Успешность воспитания юных дартсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитательные мероприятия ставят своей целью развитие личности юного обучающегося, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта, образования, в том числе из Календаря событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении 2 к методическим рекомендациям.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Закона № 329 Организации обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися мероприятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить их под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним, могут включать следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе плана мероприятий, направленного на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в Организации, который подается на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации ежегодно до 1 декабря.

Представленный в приложении 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, носит рекомендательный характер. При составлении плана мероприятий, направленного на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, Организация руководствуется, в том числе, следующими нормативными правовыми актами, положениями, информационными ресурсами:

- статья 26 Закона № 329;
- Приказ № 464;
- Приказ № 878;
- материалы сайта Общероссийской общественной организации «Федерация дартс России <http://dartsrf.ru/>;
- материалы сайта Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru.>

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемыми компонентами системы освоения Программы, частью учебно-тренировочного процесса и способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками. В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель

планирует инструкторскую и судейскую практику с учетом годового учебно-тренировочного плана и ЕКП. В Организациях все обучающиеся проходят теоретическую и практическую подготовку в рамках учебно-тренировочного процесса. Обучающиеся УТ этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным голосом для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Инструкторскую и судейскую практику целесообразно продолжать на этапах ССМ и ВСМ.

### **Инструкторская практика.**

Инструкторская практика применяется при обучении специальными упражнениями, техническими элементами по видам спортивной подготовки, проведения разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

### **Судейская практика.**

Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, знать их положения и уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности спортсменов и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование их участие в судейской практике. Спортсменам, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии), может присваиваться судейская квалификация «юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей. В приложении № 5 к методическим рекомендациям содержится примерный план инструкторской и судейской практики.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в приложении 6 к методическим рекомендациям и является рекомендуемой формой для самостоятельного заполнения Организациями.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Дартсмены проходят медицинское обследование: углубленное, этапное, текущее. При углубленном и этапном обследовании:

1. Выявляется пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям видом спорта дартс.

2. Устанавливается исходный уровень состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности.

Текущее педагогическое обследование может проводить тренер-преподаватель, медико-биологическое – специалист по медико-биологическому обеспечению. Проведение таких обследований позволяет следить за переносимостью нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности следующие. Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в УТЗ, так и в целостном учебно-тренировочном процессе. Необходимо введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. Важно выбирать оптимальные интервалы и виды отдыха. Должно быть оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части УТЗ являются существенным фактором предотвращения негативных последствий от тренировок. Важно использовать методы физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.), а также повышать эмоциональный фон УТЗ. В тренировочном процессе нужно применять эффективную индивидуализацию учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления тем больше, чем выше этап спортивной подготовки. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

К средствам общего глобального воздействия относятся: парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др. Адаптация к ним организма спортсмена происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в УТЗ.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

В группах НП основной задачей медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков. В начале и конце учебного года обучающиеся должны проходить углубленное медицинское обследование. Периодически проводятся текущие обследования.

В группах УТ проводится углубленное медицинское обследование по программе диспансеризации, в ходе которого определяется состояние здоровья, выявляются все отклонения от нормы. Периодически проводятся текущие обследования. Данные обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в тренировочный процесс.

На этапах ССМ и ВСМ также широко применяются педагогические средства восстановления (при неправильном построении тренировки остальные средства восстановления могут оказаться неэффективными), т.е. должно быть рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном УТЗ, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для НП. Дополнительными педагогическими средствами могут быть: переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из медико-биологических средств восстановления применяются: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.



В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

##### **3.1.1. Требования на этапе начальной подготовки**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дартс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) (далее – КПН) по видам спортивной подготовки.

##### **3.1.2. Требования на учебно-тренировочном этапе / (этапе спортивной специализации)**

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дартс» и успешно применять их в ходе проведения УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дартс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ.

##### **3.1.3. Требования на этапе совершенствования спортивного мастерства**

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим УТЗ (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дартс»;
- выполнить план индивидуальной спортивной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап ВСМ.

#### **3.1.4. Требования на этапе высшего спортивного мастерства**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим УТЗ (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной спортивной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам спортивной подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам

и этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап представлены в приложениях №№ 6-9 ФССП по виду спорта «дартс».

### 3.3.1. Рекомендации по контрольным испытаниям на этапе начальной подготовки

**Методические указания по организации тестирования.** Оценка перспективных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Такая комиссия организуется из числа работников Организации. В нее могут входить: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в соответствующем виде спорта. К членам комиссии могут предъявляться требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер-преподаватель», «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии предлагается тренерско-преподавательским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до начала проведения контрольных мероприятий. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

Оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапов спортивной подготовки. Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений, пример которых приведен в таблицах 4, 6, 8. Для оценки физической подготовленности могут проводиться дополнительные тесты, пример которых приведен в таблицах (таблицы 5, 7, 9).

Таблица 4 – Оценка результативности технической подготовки на этапе начальной подготовки

1-й год обучения						
Нормативы	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
Работа по листу 25 25, учет числа попаданий за 10 серий	25		20		15	
2-й год обучения						
Нормативы	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
	м	д	м	д	м	д
Работа по листу 20 20, учет числа попаданий за 10 серий	25		20		15	
Большой раунд	250		200		150	
10 серий, набор очков	400	370	360	310	310	250
Раунд по секторам, число дротиков	42	47	50	55	60	45

Таблица 5 – Оценка результативности специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

<b>2-й год обучения</b>						
Нормативы	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
	м	д	м	д	м	д
Бросок нерабочей рукой, число попаданий в круг мишени за 5 серий	13	10	12	9	11	8

### 3.3.2. Рекомендации по контрольным испытаниям на этапе УТ

Таблица 6 – Оценка результативности технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

<b>1-й год обучения</b>						
Нормативы	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
	м	д	м	д	м	д
1. Большой раунд	430	400	390	350	350	300
2. 10 серий, набор очков	420	390	390	360	350	320
3. Раунд по секторам, число дротиков	37	42	40	47	43	50
<b>2-й год обучения</b>						
Нормативы	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
	м	д	м	д	м	д
1. Большой раунд	550	450	500	420	450	390
2. 10 серий, набор очков	550	500	500	450	460	400
3. Круг удвоений, число дротиков	165	200	180	230	200	255
4. 10 серий, число попаданий в 20 сектор	25	21	22	18	18	15
5. Раунд по секторам, число дротиков	28	32	30	34	32	36
<b>3-й год обучения</b>						
Нормативы	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
	м	д	м	д	м	д
1. Большой раунд	620	520	580	480	520	430
2. 10 серий, набор очков	660	610	610	560	560	500
3. Круг удвоений, число дротиков	160	200	170	230	180	255
4. 10 серий, число попаданий в 20 сектор	28	24	25	21	22	18
5. Раунд по секторам, число дротиков	26	30	28	32	30	34
<b>4-й (5-й) год обучения</b>						
Нормативы	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
	м	д	м	д	м	д
1. Большой раунд	700	600	670	570	630	520
2. 10 серий, набор очков	740	690	700	650	640	580
3. Круг удвоений, число дротиков	170	210	180	240	190	265

1-й год обучения						
Нормативы	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
	м	д	м	д	м	д
4. 10 серий, число попаданий в 20 сектор	32	28	29	25	25	21
5. Раунд по секторам, число дротиков	24	27	25	29	26	31

Таблица 7 – Оценка результативности специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Нормативы	3-й год обучения	4-й (5-й) год обучения
Бросок нерабочей рукой в 20-й сектор, 10 серий, набор очков	300	460

### 3.3.3. Рекомендации по контрольным испытаниям на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 8 – Оценка результативности технической подготовленности на этапе совершенствования спортивного мастерства

Нормативы	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
	м	д	м	д	м	д
1. Большой раунд	770	670	740	640	700	600
2. 10 серий, набор очков	800	750	760	710	710	650
3. Круг удвоений, число дротиков	90	100	100	120	120	130
4. 10 серий, число попаданий в 20 сектор	36	32	33	29	30	26
5. Раунд по секторам, число дротиков	22	24	23	25	24	26

Таблица 9 – Оценка результативности специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Бросок нерабочей рукой в 20-й сектор, 10 серий, набор очков	500
---	-----

Теоретическая подготовленность может оцениваться путем проведения собеседования, а также тестирования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование могут выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля. Темы (вопросы) для собеседования рекомендуется рассматривать ежегодно и утверждать тренерским советом.

Повторная сдача обучающимся КПН может проводиться в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также

в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Практическая часть оценки уровня общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности спортсмена проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Организация может самостоятельно разрабатывать протокол оценки результатов и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

При этом оценивание выполнения контрольных (контрольно-переводных) упражнений рекомендуется осуществлять как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам рекомендуется вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений могут находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Рекомендации по правилам проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- предварительное ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению КПН, тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение 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.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «дартс»**

### **4.1. Общие положения**

Задачами Организации являются:

1. Способствовать самосовершенствованию и творчеству обучающихся.
2. Пропагандировать здоровый образ жизни.
3. Способствовать профессиональному самоопределению молодежи.
4. Развивать физические, интеллектуальные и нравственные качества спортсменов.

5. Контролировать соответствие уровня спортивных результатов способностям обучающихся.

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов на всех этапах спортивной подготовки.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год в пользу специальной физической подготовки.

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок.

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.

#### 4.2. Структура учебно-тренировочного процесса

Годичный цикл в виде спорта «дартс» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной спортивной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый).

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл – контрольно-подготовительный или с элементами предсоревновательного.

2) Специальный подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируется общий объем тренировочной нагрузки, однако, доля упражнений, направленных на совершенствование физической подготовленности и интенсивность растет длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

**Соревновательный период** (период основных соревнований). Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации ее в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства спортивной подготовки.

**Переходный период.** Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа спортивной подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Построение учебно-тренировочного процесса зависит от календаря спортивных мероприятий. В соответствии с задачами периодов составляются графики распределения учебных часов и учебные планы. Физические нагрузки



в отношении обучающихся, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола, физической формы и состояния здоровья таких лиц.

### 4.3. Виды спортивной подготовки

В течение многолетней спортивной подготовке осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической и теоретической подготовленности спортсмена.

**Физическая подготовка.** Физическую подготовку делят на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП). В процессе физической подготовки решаются задачи, имеющие прямое отношение к специфике дартса:

- совершенствование физических качеств: силы, выносливости, ловкости;
- формирование физических навыков, необходимых для освоения совершенной техники и тактики;
- развитие способности испытывать длительные интенсивные физические и психологические нагрузки и быстро восстанавливать силы после них;
- предотвращение отрицательного влияния на здоровье дартсмена больших статических нагрузок (искривление позвоночника, плоскостопие и др.).

**Общая физическая подготовка** дартсмена направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции. К ОФП относятся занятия другими видами спорта: плаванием, бегом, велосипедным, лыжным, конькобежным и др. Примерный перечень упражнений ОФП приведен ниже.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом

и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, с отягощениями, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре. Приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, переворотов.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для возрастных групп). Спортивные игры: баскетбол, мини футбол. Марш-бросок.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике дартса. СФП нацелена на развитие ловкости (устойчивости, координации), выносливости (способности противостоять длительным статическим, психологическим нагрузкам). СФП предусматривает обучение дартсмена умению управлять уровнем мышечного напряжения (правильному чередованию мышечного напряжения и расслабления).

Это упражнения в координации движений при метании, игровые упражнения, упражнения на специальных тренажерах. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой – возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям дартса, и основную.

В круглогодичной тренировке дартсмена виды физической подготовки должны сочетаться между собой. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность.

Задачи СФП следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для дартсменов;

- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в дартс;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП в дартс являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в дартс.

К соревновательным упражнениям относятся упражнения, по своим характеристикам близкие к выполняемым в ходе состязаний. Примерный перечень упражнений СФП приведен ниже.

#### Изометрические упражнения.

В практике применяются изометрические упражнения с усилиями либо 80% от максимальной силы длительностью 4-5 сек. на каждую мышечную группу, либо 40% – длительностью 15-20 с. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

#### Упражнения для мышц кисти и пальцев.

- Пальцы вытянуть с напряжением.
- Развести их с напряжением.
- С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
- С силой сжимать кисти в кулак (или сжатие теннисного мяча, резинового кольца).
- Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
- Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
- Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
- Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.
- Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
- Упражнения со скакалкой (прыжки).
- Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
- Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

#### Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
- То же самое упражнение проделать под крышкой стола с давлением снизу вверх.

– Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях.

– С силой прижать плечи к туловищу.

– Прижать плечо противоположной рукой, пытаясь его отвести.

– Сцепить пальцы замком, локти развести в стороны, кисти в разные стороны.

#### Упражнения для затылочных и плечевых мышц.

– Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед.

– Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад.

– Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы.

– Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.

– Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

#### Упражнения для мышц спины и ног.

– Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.

– Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.

– Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.

– Из положения стоя ноги врозь медленно разводить ноги в стороны.

– Из положения лежа на животе прогнувшись захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

#### Дыхательные упражнения

– На раз – медленный вдох, руки вверх через стороны. Два – резкий выдох, руки вниз через стороны.

– На раз вдох – задержка дыхания на определенное время «до отказа» (период задержания дыхания стараться максимально увеличить) – руки вверх через стороны. На два – глубокий вдох, руки вверх через стороны.

– На раз – медленный глубокий вдох, руки вверх через стороны.

– Неглубокое дыхание, два-три глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7 с, поверхностное дыхание.

#### Упражнения на координацию движений.

– основная стойка, руки в стороны, вращение предплечий в разноименные стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой.

– основная стойка, руки в верх, вращение прямых рук в разноименные стороны: одной по часовой стрелке, другой- против часовой.

#### Подводящие и специально-подготовительные упражнения:

– изготовка для броска, без дротика: поднять голову и плечи вверх – вдох, держать 3 с;

– выдох, держать дыхание 2-3 с, после 3-4 глубоких вдохов и полного выдоха повторить упражнение 3-4 раза;

– то же, но с другой руки: удерживать дротик в направлении цели 2-3 мин, выполнять 3-4 раза;

- то же, тренировка в броске правой и левой рукой в течение 7-10 мин.

#### Упражнения на равновесие.

- «Ласточка» – основная стойка, руки в стороны; наклоняясь, поднять ногу, носок оттянуть, голова поднята. Стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) – 30 с.
- Основная стойка, вытянуть руки вперед, поднять левую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20 с. Повторить то же самое, подняв правую ногу.
- Основная стойка, дротик держать перед собой, вытянуть руки с дротиком вперед, повернуть туловище вправо, стоять 2-3 с. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.
- «Пистолетик» – основная стойка; руки вперед, подняв одну ногу вперед, присесть на другой медленно, затем медленно подняться, сменив ногу повторить приседание;
- «Цапля» – стоять на одной ноге, руки скрестно к плечам, глаза закрыты (до 10 с на каждой ноге).
- ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, дротик держать в положении для броска, стоять 15 с, затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

#### Упражнения для развития ловкости с теннисными мячами.

- Из стойки ноги врозь, руки в стороны, в левой руке мяч, в быстром темпе перебрасывать его из руки в руку. Выполнить 8-12 раз.
- Из стойки ноги врозь, мяч в правой руке, подбрасывание мяча вверх поочередно из-под правой и левой ноги одной рукой и ловля его другой. Выполнить 8-12 раз.
- Из положения приседа, мяч в правой руке, ходьба в приседе с одновременным подбрасыванием мяча вверх и ловлей его другой рукой. Пройти 12-20 м.
- Из положения лежа на животе, мяч в правой руке, подбрасывание его вверх и ловля двумя руками. Повторить 8-12 раз.
- Из стойки ноги врозь, мячи в руках ладонями вниз, одновременное выпускание мячей из рук с последующей их ловлей. Выполнить 8-12 раз.
- Из положения стоя друг против друга на расстоянии 20-25 м, теннисный мяч в правой руке, броски мяча партнеру на точность. Выполнить 15-20 раз.
- Из положения стоя лицом друг к другу на расстоянии 20-25 м поочередная передача мяча одной рукой сверху и ловля его другим партнером двумя руками. Повторить 20-25 раз.
- Из положения стоя лицом друг к другу на расстоянии 10-12 м, в руках у каждого партнера мяч, передача и ловля его друг другу в среднем и быстром темпе. Повторить 10-16 раз.

#### Упражнения для развития быстроты на месте без снарядов.

- Из положения лежа на спине, беговые движения ногами 10-15 с. в быстром темпе.
- Руки на поясе. Бег на месте с высоким подниманием бедра 12-15 с.
- Из положения сидя, попеременные поднимания прямых ног. Выполнить 3 подхода по 6 раз.

- Из положения стойка на лопатках, беговые движения ногами 10-15 с.
- Из седа углом, руки за голову, разведение и сведение ног со скрещиванием 12-15 с.
- Из положения лежа на спине вращение ногами вправо и влево, взявшись руками за нижнюю рейку гимнастической стенки, 8-12 раз.
- Из положения лежа на спине сесть с одновременным подниманием ног и лечь с их опусканием в исходное положение. Выполнять в быстром темпе 8-19 с.
- Из положения лежа на спине сесть с наклоном туловища вперед и опусканием в исходное положение 6-8 раз.

#### В движении.

- Из положения руки за спину, бег с захлестыванием голени назад и продвижением вперед. Пробежать отрезок 20-25 м. Повторить 3-4 раза.
- Прыжки с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге 15-20 м. Повторить 3-4 раза.
- Из положения упор присев спиной в сторону бега по сигналу пробежать 10-15 м. Выполнить 4-6 серий.
- Из стартового положения бег по свистку на 20-25 м. Повторить 3-4 серии.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 15-20 м. Выполнить 2-3 серии.
- Бег приставными шагами поочередно правым и левым боком. Выполнять 20-25 с.
- Бег по прямой спиной вперед на 20-25 м. Повторить 2-3 раза.

#### Упражнения для развития гибкости.

- Из стойки ноги врозь, руки в стороны, круговые движения тазом в правую и левую стороны. Выполнить 8-12 раз.
- Из стойки ноги врозь. Руки на поясе, круговые движения тазом в правую и левую стороны.
- Из положения стоя, согнув правую ногу с захватом голени двумя руками сзади. Подтянуть голень к бедру, стараясь пяткой коснуться ягодицы. То же левой ногой. Сделать 8-12 раз.
- Из положения стоя на коленях, носки оттянуть, руки на поясе, сесть на пятки, затем принять исходное положение. Выполнить 6-8 раз.
- Из положения стоя согнутую левую ногу вперед, двумя руками взяться за голень, колено подтянуть к туловищу, затем опустить ногу на пол. То же правой ногой. Выполнить 8-12 раз.
- Из положения стоя на коленях, руки на поясе, наклоны туловища в правую и левую стороны. Сделать 8-12 раз.
- Из положения сидя, ноги врозь, руки подняты вверх, наклоны вперед, ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8-12 раз.
- Из положения стоя на правой ноге, левую поднять вперед, и опираясь стопой о рейку гимнастической стенки, выполнить серию пружинящих наклонов туловища вперед. То же из положения стоя на левой ноге. Повторить 8-12 раз.

**Техническая подготовка** направлена на повышение эффективности движений при выполнении соревновательного упражнения, увеличение быстроты, точности, движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Обучение технике в дартс должно предусматривать следующую схему: изучение теоретических основ техники выполнения броска, изучение и освоение на практике элементов техники броска; тренировка броска на кучность, тренировка на результат без ограничения времени и с ограничением; контрольные броски, участие в соревнованиях.

Основные задачи технической подготовки:

1. Освоение основных элементов броска.
2. Совершенствование техники прицельного броска.

Частные задачи технической подготовки:

- элементы техники броска (изготовка, хват, прицеливание, бросок, управление дыханием);
- составные части элементов (положения ног, туловища, рук, головы, способа удержания дротика и т.п.);
- техника выполнения броска в целом:
- устойчивость системы «обучающийся – дротик – мишень»;
- однообразие изготовки, хватки;
- однообразие броска;
- однообразие прицеливания;
- восприятие мышечных усилий, связанных с выполнением броска дротика.

Изготовка

Варианты изготовок. Роль двигательного аппарата и нервной системы дартсмена в обеспечении неподвижности тела при изготовке к броску. Положение туловища, рук, ног, головы при броске дротика.

Хват

Разновидности способов удержания дротика (хватки): двумя пальцами, тремя, четырьмя, пятью. Выбор одной из разновидностей хватки.

Прицеливание.

Техника прицеливания. Точкой прицеливания (условная проекция продольной оси дротика должна быть совмещена в вертикальной плоскости с точкой прицеливания). Чувство устойчивости изготовки, чувство времени, пространства, положения дротика и т.д.). Устройство глаза. Глаз и его работа во время прицеливания. Линия прицеливания. Положение дротика во время прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании.

Бросок

Основная задача выполнения прицельного броска заключается в том, чтобы развить необходимую скорость движения дротика в нужном направлении и обеспечить наиболее рациональную траекторию его полета для попадания дротика точно в точку прицеливания. Условия выполнения броска. Три фазы: начальная («отведение»), средняя («основная»), заключительная.

Начальная фаза («отведение»). Основной задачей этой фазы броска является обеспечение ведущей руке такого положения, которое позволяет во время

ее разгибания в локтевом суставе развить максимальную скорость движения предплечья, кисти и соответственно дротика в избранном направлении.

**Средняя фаза.** Основная задача этой фазы – придать дротику максимальную скорость вылета в избранном направлении. Во время этой фазы броска происходит разгибание ведущей руки в локтевом суставе и соответственно движение предплечья, кисти и дротика в направлении точки прицеливания.

**Заключительная фаза.** Основная задача решается в этой фазе броска – это передача всей накопленной в процессе разгибания руки энергии (основного усилия) под определенным углом точно в центр тяжести дротика в плоскости броска в момент освобождения его от захвата и придание ему нужного направления. В заключительной фазе броска скорость движения предплечья и особенно кисти, удерживающей дротик, должна достичь максимально возможной величины.

Соблюдение следующего условия заключается в том, что основное усилие в момент отделения дротика от пальцев в процессе освобождения от захвата должно быть приложено точно в центр тяжести дротика под определенным углом в плоскости выполняемого броска, что должно обеспечить оптимальный угол вылета, от которого во многом зависят траектория полета и правильное направление движения дротика. В заключительной фазе дартсмен выполняет один очень важный элемент техники броска - выпуск (способ освобождения дротика из хвата пальцев).

Выпуск дротика. Основная задача при выполнении выпуска. Выбор правильного угла вылета дротика.

Упражнения для обучения выполнению выпуска дротика.

– Сесть за стол, поставить локоть либо на сам стол, либо на какой-то специальный упор. Угол, образованный плечом и предплечьем, должен быть немного больше 90°, кисть находится в вертикальном положении. Затем расслабить мышцы предплечья, поддерживающие кисть в вертикальном положении, и дать ей возможность свободно «упасть» вперед с одновременным расслаблением пальцев.

– Выполняется то же самое упражнение, но с предварительным выполнением хватки для удержания дротика. После одновременного, мгновенного и полного расслабления пальцев дротик должен путем их раскрытия освободиться от захвата и упасть (воткнуться) и подложенный предварительно пенопласт, линолеум или любой подходящий для этого материал.

– Выполняется то же самое упражнение, но добавляется предварительное «отведение» (приведение предплечья к плечу), а затем движение предплечья вперед от плеча. Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись в вертикальной плоскости, мышцы не перенапрягались и чтобы все движения были хорошо согласованы между собой.

– Выполнить то же самое упражнение в положении изготовки, предварительно подложив какой-либо подходящий материал, чтобы дротик после падения попал точно в него. Обратить внимание на угол, под которым он воткнется.

– Выполнить бросок в целом.

Упражнения, направленные на совершенствование техники броска.

– Принять положение изготовки на линии броска, выполнять в медленном темпе первую фазу броска – «отведение» (приведение предплечья к плечу).



– Принять положение изготовления на линии броска, дартсмен вначале в очень медленном темпе имитирует бросок, обращая внимание на работу всех частей тела, участвующих в выполнении броска. Затем скорость выполнения движений нужно постепенно увеличивать, приближаясь к той, величина которой достигается в процессе реального выполнения броска.

– Принять изготовку, выполнить бросок по «белой» (без разметки) мишени. Обратить внимание на правильную постановку плеча, предплечья, хватку, оптимальное напряжение и расположение пальцев ведущей руки, осуществляющих выпуск, одновременное мгновенное и, по возможности, полное их расслабление.

– Принять изготовку, выполнить длительное удержание дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания.

– Броски с отметкой прицеливания.

– Броски с выносом. Принять изготовку па линии броска и выполнить серии бросков по различным точкам прицеливания, расположенным в вертикальной плоскости.

– Имитация выполнения броска.

– Броски с закрытыми глазами.

– Броски левой (у правши) и правой (у левши) рукой.

– Броски с разных дистанций.

– Броски на дальность.

– Броски дротиками с минимальной площадью оперения.

– Броски в заранее определенную зону мишени (наиболее рационально начинать с бросков в центр мишени) с подсчетом общей суммы выбитых очков за подход).

– Броски в определенный сектор мишени. Основные задачи: повышение самоконтроля над выполняемыми движениями при броске, контроль за поддержанием максимально возможной устойчивости изготовления, улучшение точности попаданий.

– Участие в игре «Раунд». Основные задачи остаются такие же, как при выполнении предыдущего упражнения, но к ним добавляются еще две:

1) совершенствование навыка по изменению точки прицеливания (смена секторов);

2) наиболее рациональный и быстрый подсчет выбитых очков.

– Участие в игре «Раунд по удвоению». Основная задача – освоение важнейшего элемента игры – окончания.

– Участие в играх «170», «301», «501», «27».

Участие в этих играх способствует более детальному изучению игрового формата, совершенствованию навыка быстрого и точного подсчета очков в усложненных условиях и, в связи с этим, принятию оптимальных тактических решений и их реализации путем правильного выбора и выполнения наиболее рациональных тактических действий и приемов.

– Броски на кучность по мишени с закрытыми глазами.

– Броски с максимальным количеством дротиков (12-18) на кучность по мишени.

- Броски в лист бумаги на кучность.
- Броски на результат в разных упражнениях.
- Выполнение упражнений со сходом с места.
- Работа с увеличением времени на подготовку броска.

Примеры упражнений технической подготовки с их дозировкой описаны в таблицах 10-16.

1) Совершенствование технических элементов броска.

Таблица 10 – Упражнения на выполнение отдельных технических элементов броска и движения в целом без дротика

№ п/п	Упражнения	Дозировка на 1 УТЗ, к-во повторений
1.	Выполнение броска без дротика в направлении мишени	10
2.	Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно)	5

2) Игровые задания.

Таблица 11 – Упражнения на совершенствование технико-тактической подготовленности в условиях, приближенных к соревновательным

№ п/п	Название игр
1.	501, 301, 170, 101, 50 с закрытием в дабл
2.	Все пятерки
3.	Крестики-нолики
4.	Больше-меньше
5.	Промахи в плюсы
6.	Догонялки
7.	Волки-зайцы
8.	Двадцать семь
9.	Китайский дартс
10.	Кирпич
11.	Крикет
12.	Тысяча
13.	Банкир
14.	Семь смертей

3) Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Таблица 12 – Упражнения на развитие тонких нервно-мышечных ощущений

№ п/п	Упражнение	Дозировка на 1 УТЗ, к-во повторений
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
3.	Списание через сектор 20 - 400 - 800 - 1000	до выполнения
4.	Списание через центр - 300 - 500 - 1000	до выполнения
5.	Работа на кучность по листу бумаги	10-20 серий

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

4) Упражнения на формирование умения точно определять положение тела относительно мишени.

Таблица 13 – Упражнения «со сходом с места»

№ п/п	Характеристика упражнения	Дозировка на 1 УТЗ, к-во повторений
1.	Списать через сектор 20, заданное число очков одним дротиком	500-800
2.	Одним дротиком закрыть	круг даблов
3.	Спортсмены играют между собой одним дротиком	301, 170, 101,50 с закрытием в дабл

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

5) Выполнение упражнений с изменением скорости выпуска дротика и с ограничением времени на подготовку броска.

Таблица 14 – Упражнения с ограничением времени на подготовку броска

№ п/п	Упражнение	Дозировка на 1 УТЗ, к-во повторений
1.	Бросок маятником, как часть специальной технической разминки	10 минут
2.	Набрать максимальное число очков за 3, 5 мин. через сектор 20	3,5 минуты
3.	Набрать максимальное число очков или попаданий за 5 мин через центр	5 минут

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

б) Упражнения с ограничением числа дротиков. Работа на кучность.

Таблица 15 – Упражнения «на кучность»

№ п/п	Упражнение	Дозировка на 1 УТЗ, к-во повторений
1.	Лист бумаги, на нем окружность диаметром 20, 10 см. Задача удержать попадания в заданной площади.	10-20 минут
2.	Удержать как можно больше попаданий: - в двух смежных секторах; - в одном секторе.	30 минут 20 минут
3.	Пройти круг секторов: - по 3, 4 дротика в сектор; - по 5, 6 дротиков в сектор.	до выполнения
4.	Попасть подряд в сектор - 1 раз - 2 раза - 3 раза... - 10 раз и т.д.	30 минут
5.	Графики на 10 серий через сектор 20 (по линии абсцисс откладывается 10 серий, по линии ординат очки, попадание в трибл 20 - 3 очка, в сектор 20 – 1 очко, все остальное – 0 очков)	3 графика
6.	Упражнения по стрелковым мишеням - удержать попадания в габарите: - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 (для мишени № 7)	10 серий
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)	20 минут
8.	Удержать попадания в секторе 20 подряд, попадание в трибл 20 компенсирует один отрыв. До первого вылета за границу сектора	30 минут

Условия выполнения: заданием ограничивается площадь попадания. Можно использовать стрелковые мишени № 4, 7, 9, лист бумаги, необходимой площади. Бумажная мишень крепится к мишени дартс. Цель: добиться кучных и стабильных попаданий.

7) Упражнения с даблами и триблами.

Таблица 16 – Упражнения с даблами и триблами

№ п/п	Упражнение	Дозировка на 1 УТЗ, к-во повторений
1.	Пройти круг даблов	до выполнения
2.	Пройти круг даблов без захода внутрь мишени	до выполнения
3.	Пройти круг триблов	до выполнения
4.	Пройти диагонали (например: дабл 1, трибл 1, центр, трибл 19, дабл 19)	6, 8 диагоналей
5.	Закреть по правилам дартса 41, 42, 43, 60,170	41-90
6.	Игра «Зайцы, волки» по даблам	до выполнения
7.	Игра, кто быстрее закроет 5, заданных соперником даблов	до выполнения
8.	Раунд по даблам (бросается три дротика в каждый дабл плюс центр, считается число попаданий)	до выполнения
9.	Пройти круг даблов с подсчетом числа понадобившихся дротиков	до выполнения
10.	Закреть цепочку даблов по два дротика в дабл	до выполнения
11.	Работа по даблам и триблам с психологической нагрузкой	до выполнения
12.	Игра «27»	до выполнения
13.	Пройти круг даблов на время	до выполнения

Условия выполнения: все задания связаны с работой по даблам и триблам. Цель: добиться максимально точных попаданий.

**Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка – это применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в соревнованиях с противниками. Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

Тактика находит свое выражение в последовательности поражения целей. Тактику дартсмена определяют не только мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Основные методические положения при составлении тактических действий. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения игр сильнейших зарубежных и отечественных дартсменов. Совершенствование тактики игры в процессе УТЗ и соревнований.

**Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка в дартсе представляет собой процесс овладения специальными знаниями, двигательными навыками и умениями,

пригодными для использования в игре, развития тактического мышления и творческих способностей обучающихся. Данному виду спортивной подготовки принадлежит центральное место в тренировочном процессе.

Основные задачи технико-тактической подготовки:

1. Усвоение специальных знаний, обеспечивающих эффективность занятий.
2. Изучение игровых приемов.
3. Воспитание мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение изученных средств и методов ведения спортивной борьбы. Специальные знания представляют собой наиболее важную предпосылку эффективного изучения игровых действий. Они облегчают их освоение и совершенствование и отражаются на качестве мышления соревнующихся спортсменов.

Пути овладения технической и тактической стороной в дартс идут параллельно. Важно, чтобы не возникало стереотипных решений, что обеспечивается развитием творческих способностей спортсмена. От этого зависит его способность к мгновенной перестройке и переходу к новому действию, использующему представившиеся возможности новой ситуации, и к неожиданным, нестандартным решениям. Эти способности развиваются под влиянием целенаправленной тренировки, а в дальнейшем дополняются соревновательным опытом.

Техника броска, несомненно, является основополагающей при подготовке спортсмена. Технику броска в дартс целесообразно анализировать по отдельным элементам: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

Технико-тактическая подготовка – это направленный процесс разучивания и совершенствования тех приемов и навыков, которые развивают у дартсмена способность выбирать и применять действия, соответствующие текущей ситуации в процессе броска, наиболее отвечающие специфическим условиям соревнований. Цель такой подготовки дартсменов заключается в развитии тактического мышления и разучивании достаточного набора действий, рациональный выбор и применение которых в разнообразных условиях соревнований будет приводить к выигрышу.

Тактический навык – это поведение дартсмена в процессе выполнения упражнения в соревновательной ситуации. Творческое мышление с соответствующей организацией поведения помогает дартсмену ориентироваться и перестраивать свою деятельность в неожиданных ситуациях. В процессе подготовки тактические действия можно фиксировать и оценивать с помощью четырех основных групп методов: наблюдения; измерения временных характеристик; использования самооценок спортсмена в устных беседах; анализа результатов бросков, как тренировочных, так и контрольных.

Существует взаимозависимость уровня технического мастерства спортсмена со степенью совершенства специализированных восприятий: чувством ритма, чувством дротика, чувством затрачиваемых психологических усилий, а также способностью управления движениями за счет реализации информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Педагогические задачи технической подготовки и их реализация на данном этапе сопрягаются с совершенствованием технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, эффективным применением всего

арсенала элементов при изменяющихся внешних условиях и различном состоянием психики спортсмена в процессе соревновательной деятельности.

**Теоретическая подготовка** имеет немаловажное значение в спортивной подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить дартсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинаящих дартсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дартсмен, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, защищать честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

**Психологическая подготовка.** Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно

управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

#### **4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

##### **4.4.1. Этап начальной подготовки**

Примерное распределение объема различных видов спортивной подготовки для этапа НП первого года приведено в таблице 17, второго и третьего – в таблице 18.

Таблица 17 – Примерный годовой учебный план-график распределения часов на этапе начальной подготовки 1-й год обучения – 6 часов в неделю

№ п/п	Вид спортивной подготовки и др. мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	86
2.	Специальная физическая подготовка	105
3.	Спортивные соревнования	-
4.	Техническая подготовка	105
5.	Тактическая подготовка	4
6.	Теоретическая подготовка	2
7.	Психологическая подготовка	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
9.	Инструкторская практика	-
10.	Судейская практика	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3
12.	Восстановительные мероприятия	3
Итого:		312

##### **Общая физическая подготовка**

Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий, упражнения для развития гибкости, ловкости и выносливости, ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

Легкая атлетика: быстрая ходьба бег с ускорением 30, 60, 100, 500, 1000 метров; прыжки в длину с места, 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 250-500 м. подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

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

Для развития СФП в дартс применяются упражнения для мышц кисти и пальцев, упражнения для рук и плечевого пояса, спины и ног. Специально-подготовительные упражнения: изготовка для броска, упражнения на равновесие, хват, прицеливание, бросок, выпуск дротика. А также:



- 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).

#### **Техническая подготовка**

- Изучение техники выполнения броска дротика в мишень:
  - ✓ изготовка перед броском;
  - ✓ прицеливание;
  - ✓ управление движением руки во время броска;
  - ✓ дыхание во время выполнения броска;
  - ✓ освоение изготовки и выработка устойчивости при броске.
- Имитация выполнения броска.
- Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- Метание дротика по листу бумаги (на кучность).
- Выполнение упражнений со сходом с места.
- Работа с увеличением времени на подготовку броска.
- Работа на бесконечную дистанцию.
- Выполнение упражнений с тренажерами.
- Работа с переменной дистанции.
- Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.
- Дартс-игры.
- Игры на внимание.
- Закрепление техники метания дротика.

#### **Психологическая подготовка**

Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, активности, стойкости, настойчивости, решительности и упорства в достижении цели. Проведение игр на внимание.

#### **Тактическая подготовка**

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

Таблица 18 – Примерный годовой учебный план-график распределения часов на этапе начальной подготовки 2-й (3-й) год обучения – 8 часов в неделю

№ п/п	Вид спортивной подготовки и др. мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	100

№ п/п	Вид спортивной подготовки и др. мероприятия	Количество часов
2.	Специальная физическая подготовка	136
3.	Спортивные соревнования	6
4.	Техническая подготовка	150
5.	Тактическая подготовка	6
6.	Теоретическая подготовка	6
7.	Психологическая подготовка	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
9.	Инструкторская практика	
10.	Судейская практика	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3
12.	Восстановительные мероприятия	3
Итого:		416

### **Общая физическая подготовка**

Повторение и совершенствование освоенных упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для мышц кисти и пальцев, упражнения для рук и плечевого пояса, спины и ног.
- Упражнения для развития выносливости.
- Специально-подготовительные упражнения: изготовка для броска, упражнения на равновесия, хват, прицеливание, бросок, выпуск дротика.
- 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.

### **Техническая подготовка**

На этапе НП обучающиеся осваивают:

- основные технические приемы при метании дротиков;
- технику выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья);
- основные термины: хват, взвод кисти, предплечья;
- основные стойки (бокком, лицом к мишени); варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.);
- индивидуальные особенности воспроизведения движений;
- способы выполнения упражнений на снятие напряжения, развитие внимания и сосредоточенности.

В результате необходимо освоить основные позиции для броска, выбрать наиболее удобную. Далее решаются следующие задачи.

- Совершенствование техники прицельного броска: (изготовка перед броском, прицеливание, управление движением руки во время броска, дыхание

во время выполнения броска освоение изготовления и выработка устойчивости при броске), (положения ног, туловища, рук, головы, способа удержания дротика и т.п.).

– Совершенствование техники выполнения броска в целом (устойчивость системы «обучающийся – дротик – мишень»; однообразие изготовления, хватки; однообразие броска; однообразие прицеливания; восприятие мышечных усилий, связанных с выполнением броска дротика).

- Тренировка броска на кучность.
- Тренировка на результат без ограничения времени и с ограничением; контрольные броски.
- Имитация выполнения броска.
- Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- Выполнение упражнений со сходом с места.
- Работа с увеличением времени на подготовку броска.
- Работа на бесконечную дистанцию.
- Выполнение упражнений с тренажерами.
- Работа с переменной дистанции.
- Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.
- Дартс-игры.
- Игры на развитие внимания и сосредоточенности.

При работе, направленной на развитие техники броска, основной акцент делается на индивидуальные физиологические особенности обучающегося (учитываются ведущая рука, строение кисти, постановка корпуса, оцениваются фазы движения при броске). Главным итогом данной работы является одинаковое выполнение трех бросков дротиков за один подход. Успешной реализации этого способствует работа с дыханием. Выполняя специальные упражнения, обучающийся должен научиться дышать ровно, «животом», показывая стабильные результаты даже в моменты сильного эмоционального напряжения.

Обучающимися изучаются: базовая модель игрока дартс, метание в верхние и нижние сектора, перенос цели слева направо (игра «Линия»), отработка кучности попаданий, игры «кто больше», «кто меньше», отработка попаданий в центр мишени (игра «Тысяча»), броски на кучность попаданий, понятия (игра, кучность попаданий).

В результате обучающемуся необходимо овладеть техникой броска в различные части мишени.

#### **Психологическая подготовка**

Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Развитие волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, активности, стойкости, настойчивости, решительности и упорства в достижении цели. Проведение игр на внимание, выполнение упражнений с психологической нагрузкой.

Психологическая подготовка спортсменов НП способствует развитию концентрации их внимания, стрессоустойчивости, самоконтроля. Она осуществляется в процессе игровых тренировок, искусственно создаваемых

ситуаций соревнований в группе, соперничества в парах. При этом учитываются индивидуальные психологические особенности каждого обучающегося.

#### **Тактическая подготовка**

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

На УТЗ рекомендованы для изучения следующие разновидности учебно-учебно-тренировочных игр: «раунд», «ускоренный раунд», «раунд на удвоение», «27», «51», «Кенгуру»; «Футбол» и т.д.

В результате обучающимся необходимо освоить учебно-тренировочные игры, знать общие правила игр, правила ведения счета.

Обучающиеся этапа НП (1 год обучения) играют по упрощенным правилам, т.е. игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором.

Со второго года обучения планируется:

- освоение игры «101», «170», «301», «501» общие правила: начало и завершение игры; отработка попаданий в сектор 20 (игра 200) и в «удвоение» (раунд по удвоениям, «27» - эти игры даются к окончанию этапа НП);
- освоение правил ведения счета (необходимо сразу отрабатывать устный счет, который ведется на вычитание);
- освоение понятий лег, сет, матч;
- изучение стандартных комбинаций завершения игры;
- турниры внутри групп (сначала по упрощенным правилам, затем по мере повышения уровня спортивной подготовки правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры).

#### **4.4.2. Учебно-тренировочный этап**

Примерное распределение объема различных видов подготовки для этапа УТ первого и второго года приведено в таблице 19, третьего – в таблице 20, четвертого (пятого) – в таблице 21.

#### **Общая физическая подготовка**

Легкая атлетика: бег с ускорением 60, 100, 500 м; прыжки в длину с разбега; кросс до 2000 м. Гимнастика: общеразвивающие упражнения (блок № 1); подтягивание на перекладине; сгибание, разгибание рук лежа в упоре; упражнения для укрепления мышц живота. Лыжные прогулки до 3 км.

Таблица 19 – Примерный годовой учебный план-график распределения часов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-й и 2-й год обучения – 12 часов в неделю

№ п/п	Вид спортивной подготовки и др. мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	140
2.	Специальная физическая подготовка	200
3.	Спортивные соревнования	12
4.	Техническая подготовка	210
5.	Тактическая подготовка	10

6.	Теоретическая подготовка	6
7.	Психологическая подготовка	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
9.	Инструкторская практика	9
10.	Судейская практика	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
12.	Восстановительные мероприятия	10
Итого:		624

### **Специальная физическая подготовка**

– Упражнения для мышц кисти и плечевого пояса. Упражнения для затылочных и плечевых мышц. Упражнения для мышц спины, ног. Упражнения на координацию движений, на равновесие. Упражнения для развития ловкости с теннисными мячами. Упражнения для развития гибкости.

- 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).

### **Техническая подготовка**

– Отработка основных элементов броска. Совершенствование техники прицельного броска. Элементы техники броска (изготовка, прицеливание, отведение, бросок). Составные части элементов (положение ног, туловища, головы, способ удержания дротика). Техника выполнения броска в целом. Однообразие изготовки, хвата. Однообразие броска, прицеливания. Восприятие мышечных усилий, связанных с броском.

- Имитация выполнения броска.
- Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- Работа с переменной дистанции.
- Упражнения со сходом с места.
- Упражнения с увеличением времени на подготовку броска.
- Работа на кучность.
- Работа с даблами и триблами.
- Дартс-игры.
- Игры по психотехнике. Игры на развитие внимания и сосредоточенности.

### **Психологическая подготовка**

Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Основные принципы идеомоторной подготовки. Оптимальное боевое состояние. Техника релаксации. Развитие волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, активности, стойкости, настойчивости,

решительности и упорства в достижении цели, чувства ответственности и долга, устойчивости к физическому дискомфорту. Проведение игр на внимание, выполнение упражнений с психологической нагрузкой.

### **Тактическая подготовка**

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

Таблица 20 – Примерный годовой учебный план-график распределения часов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-й год обучения – 14 часов в неделю

№ п/п	Вид спортивной подготовки и др. мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	140
2.	Специальная физическая подготовка	200
3.	Спортивные соревнования	22
4.	Техническая подготовка	258
5.	Тактическая подготовка	10
6.	Теоретическая подготовка	20
7.	Психологическая подготовка	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20
9.	Инструкторская практика	9
10.	Судейская практика	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12
12.	Восстановительные мероприятия	12
Итого:		728

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Повторение и совершенствование освоенных ранее упражнений.

#### **Техническая подготовка**

– Выработка устойчивости. Совершенствование техники прицельного броска. Элементы техники броска (изготовка, прицеливание, отведение, бросок). Составные части элементов (положение ног, туловища, головы, способ удержания дротика). Техника выполнения броска в целом. Однообразие изготовки, хвата. Однообразие броска, прицеливания. Восприятие мышечных усилий, связанных с броском. Броски на кучность.

- Имитация выполнения броска.
- Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- Работа с ограничением времени на подготовку броска.
- Выполнение упражнений с изменением скорости выпуска дротика.
- Упражнения с ограничением числа дротиков.
- Работа с даблами и триблами.
- Дартс-игры.
- Выполнение упражнений с психологической нагрузкой.
- Выполнение броска под углом к мишени.

– Регуляция психического состояния спортсменов. Практические занятия.

### **Психологическая и тактическая подготовка**

Повторение и совершенствование освоенных ранее упражнений.

### **Тактическая подготовка**

Формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика.

Методы индивидуального воздействия на противника.

Таблица 21 – Примерный годовой учебный план-график распределения часов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-й (5-й) год обучения – 18 часов в неделю

№ п/п	Вид спортивной подготовки и др. мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	180
2.	Специальная физическая подготовка	225
3.	Спортивные соревнования	70
4.	Техническая подготовка	293
5.	Тактическая подготовка	30
6.	Теоретическая подготовка	20
7.	Психологическая подготовка	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	40
9.	Инструкторская практика	16
10.	Судейская практика	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12
12.	Восстановительные мероприятия	12
Итого:		936

### **Общая физическая подготовка**

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

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 500-1000 м.

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

### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
- Релаксационные упражнения.
- Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
- Упражнения на тренажерах (блок № 11).

### **Техническая подготовка**

Повторение и совершенствование освоенных ранее упражнений, плюс:

- Выполнение упражнений с психологической нагрузкой.
- Выполнение упражнений с ограничением числа дротикиков.

– Регуляция психического состояния спортсменов. Практические занятия.

#### **Психологическая подготовка**

Повторение и совершенствование освоенных ранее упражнений.

#### **Тактическая подготовка**

Формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика.

Методы индивидуального воздействия на противника.

К окончанию этапа УТ игроки должны хорошо владеть техникой метания дротиков, обладать знаниями по проведению соревнований и судейству, иметь основные понятия об утомлении, о способах релаксации, регуляции психического состояния; выполнять спортивные нормативы на уровне I спортивного разряда.

### **4.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства**

Примерное распределение объема различных видов спортивной подготовки для этапа ССМ приведено в таблице 22, а для этапа ВСМ приведено в таблице 23.

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

Повторение и совершенствование освоенных ранее упражнений (для мышц кисти и пальцев, для рук и плечевого пояса, для затылочных и плечевых мышц, для мышц спины и ног, дыхательные упражнения, на напряжение и расслабление различных групп мышц, для развития ловкости с теннисными мячами, для развития быстроты для мышц кисти и пальцев).

#### **Техническая подготовка**

Повторение и совершенствование освоенных ранее упражнений, плюс:

- Выполнение упражнений с психологической нагрузкой.
- Выполнение упражнений с ограничением числа дротиков.
- Регуляция психического состояния спортсменов. Практические занятия.

Совершенствование основных элементов броска.

Таблица 22 – Примерный годовой учебный план-график распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства – 24 часа в неделю

№ п/п	Вид спортивной подготовки и др. мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	200
2.	Специальная физическая подготовка	300
3.	Спортивные соревнования	100
4.	Техническая подготовка	408
5.	Тактическая подготовка	30
6.	Теоретическая подготовка	30
7.	Психологическая подготовка	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	36
9.	Инструкторская практика	20
10.	Судейская практика	28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	24
12.	Восстановительные мероприятия	30



Итого	1248
-------	------

Таблица 23 – Примерный годовой учебный план-график распределения часов на этапе высшего спортивного мастерства – 32 часа в неделю

№ п/п	Вид спортивной подготовки и др. мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	200
2.	Специальная физическая подготовка	400
3.	Спортивные соревнования	150
4.	Техническая подготовка	662
5.	Тактическая подготовка	38
6.	Теоретическая подготовка	30
7.	Психологическая подготовка	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	40
9.	Инструкторская практика	20
10.	Судейская практика	28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	24
12.	Восстановительные мероприятия	30
Итого:		1664

Совершенствование техники прицельного броска.

- Совершенствование техники броска (изготовка, хват, прицеливание, бросок, управление дыханием);
- Совершенствование техники выполнения броска в целом:
- Совершенствование восприятия мышечных усилий, связанных с выполнением броска дротика.
- Совершенствование двигательного аппарата и нервной системы дартсмена в обеспечении неподвижности тела при изготовке к броску.
- Совершенствование чувства устойчивости изготовления, чувства времени, пространства, положения дротика и т.д.).
- Совершенствование развития скорости движения дротика в нужном направлении и обеспечении наиболее рациональной траектории его полета для попадания дротика точно в точку прицеливания.
- Совершенствование всех фаз броска дротика. Основная задача выполнение разгибания руки (основного усилия) под определенным углом точно в центр тяжести дротика в плоскости броска в момент освобождения его от захвата и придание ему нужного направления.
- Совершенствование скорости движения предплечья и кисти, удерживающей дротик.
- Совершенствование выпуска дротика (способ освобождения дротика из хвата пальцев) и выбора правильного угла вылета дротика.

- Совершенствование длительного удержания дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания.

- Броски с закрытыми глазами.

- Броски левой (у правши) и правой (у левши) рукой.

- Броски с разных дистанций.

- Броски на дальность.

- Броски дротиками с минимальной площадью оперения.

- Броски в заранее определенную зону мишени.

- Броски в определенную зону мишени (наиболее рационально начинать с бросков в центр мишени) с подсчетом общей суммы выбитых очков за подход.

- Броски в определенный сектор мишени. Основные задачи: повышение самоконтроля над выполняемыми движениями при броске, контроль за поддержанием максимально возможной устойчивости изготовления, улучшение точности попаданий.

- Участие в игре «Раунд». Основные задачи остаются такие же, как при выполнении предыдущего упражнения, но к ним добавляются еще две:

- 1) совершенствование навыка по изменению точки прицеливания (смена секторов);

- 2) наиболее рациональный и быстрый подсчет выбитых очков.

- Участие в игре «Раунд по удвоению». Основная задача – освоение важнейшего элемента игры – окончания.

- Участие в играх «170», «301», «501», «27». Участие в этих играх способствует более детальному изучению игрового формата, совершенствованию навыка быстрого и точного подсчета очков в усложненных условиях и, в связи с этим, принятию оптимальных тактических решений и их реализации путем правильного выбора и выполнения наиболее рациональных тактических действий и приемов.

- Броски на кучность по мишени с закрытыми глазами.

- Броски с максимальным количеством дротиков (12-18) на кучность по мишени.

- Броски на результат в разных упражнениях.

- Метание дротика по листу бумаги (на кучность).

- Выполнение упражнений со сходом с места.

- Работа с увеличением времени на подготовку броска.

### **Психологическая подготовка**

- Формирование личности дартсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

- Выявление и изучение свойств личности дартсменов.

- Формирование и совершенствование таких свойств личности, как умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.

– Использование современных средств и методов регуляции психического состояния спортсменов: идеомоторной, аутогенной, психофизической тренировок, методы «наивной» психорегуляции. Проведение психологических тренингов в виде ситуационных игр.

- Психологические особенности достижения результата в дартс;
- ✓ установка на достижение высокого спортивного результата;
- ✓ учет динамики притязаний обучающегося (соотношение количества успехов и неудач, самооценка) в условиях тренировки и соревнований;
- ✓ индивидуализация средств и методов психологической подготовки (учет ведущего канала информации – визуального, кинестетического).
- ✓ моделирование условий соревновательной игры.
- ✓ воспитание у обучающихся нравственных основ поведения в общении, деятельности, дисциплинированности, организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в условиях тренировки и соревнований;
- ✓ повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках и соревнованиях; развитие внимания (объем и интенсивность), выдержки и самообладания, решительности, инициативности; совершенствование приемов регуляции поведения;
- ✓ овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции;
- ✓ создание и сохранение у обучающихся оптимального уровня психологической подготовленности.

В полном объеме следует использовать методы самоубеждения, самоприказов, самовнушения, проводить психологические мероприятия, направленные на снятие необоснованных страхов. На данном этапе рекомендуется индивидуальная работа спортсмена с профессиональным спортивным психологом.

### **Тактическая подготовка**

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

В группах этапа ССМ спортсмены совершенствуют уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Тренер-преподаватель поводит индивидуальную работу с каждым обучающимся по коррекции броска и индивидуальный подбор инвентаря. Каждому игроку подбираются индивидуальные дротики. Дротики различаются по форме, весу, длине и подбираются подхват и бросок. Также экспериментальным путем подбираются хвостовики и стабилизаторы полета дротика (перья). Спортсмены совершенствуют технику метания дротиков, работу с темпом игры (быстрый, медленный), с корректировкой темпа. Обучающиеся подробно изучают правила организации соревнований и судейство, тактику и стратегию участия в соревнованиях.

Соревнования и контрольные игры.

В основе всех тренировок на этапе ССМ лежат турниры и контрольные игры. Они проводятся по всем уже изученным учебно-тренировочным и спортивным играм дартс. Турниры проводятся как внутри каждой группы, так и между группами.

Для групп этапа ССМ обязательным условием является участие во всех городских, республиканских соревнованиях и, по мере возможности, выезды на межрегиональные и всероссийские турниры.

В конце этапа обучающиеся должны знать:

- особенности тренировки дартсмена в отдельные периоды годичного цикла спортивной подготовки;
- тактику выполнения упражнений, тактику выполнения отдельных бросков;
- взаимосвязь технического совершенствования с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма дартсмена;
- основы совершенствования спортивного мастерства;
- аспекты соревновательной подготовки, особенности соревновательной деятельности дартсмена;
- основные педагогические, физиологические, психологические средства восстановления; владеть способами регуляции психического состояния.

Программа этапа ССМ рассчитана на постоянное совершенствование уровня мастерства и выполнение нормативов спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

В группах этапа ВСМ спортсмены повышают уровень общей и специальной, физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности соответствующей виду спорта «дартс».

#### **4.5. Перечень блоков учебно-тренировочных заданий и их содержание**

- 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 по отработке бросков на кучность.
- 6) Блок упражнений, выполняемых с даблами и триблами.
- 7) Блок игровых заданий.
- 8) Блок упражнений, выполняемых со сходом с места.
- 9) Блок упражнений с переменной дистанции.
- 10) Блок упражнений с ограничением времени на подготовку броска (бросок маятником).
- 11) Блок упражнений с тренажерами.
- 12) Блок упражнений, выполняемых с психологической нагрузкой.

##### **1) Блок разминочных упражнений**

Цель: подготовка организма к предстоящей работе с помощью комплекса специально подобранных упражнений для.

Задачи: с помощью 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 – наклон вперед, круговые движения туловища вправо. 2 – исходное положение. 3–4 – то же влево.

Самостоятельные упражнения. Каждое упражнение выполняется 6–8 раз.

### **Комплекс упражнений № 3**

Выполнение упражнений на развитие подвижности пальцев рук и лучезапястного сустава:

- выпрямления рук со сцепленными в замок ладонями вперед;
- круговые движения рук в лучезапястных суставах вперед и назад;
- интенсивные сжимания и выпрямления пальцев;
- загибания ладони вверх и назад, по направлению к локтевому суставу.

## 2) Блок имитационных упражнений (таблица 24)

Цель: отработка технических элементов броска.

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

Таблица 24 – Дозировка имитационных упражнений на одну тренировку

№ п/п	Упражнение	Дозировка в минутах на одну тренировку						
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС, ВСМ
1	Выполнение броска вдоль стены для отработки движений плеча и предплечья в одной плоскости	10	10	10	10	10	10	10
2	Выполнение броска без дротика в направлении мишени	10	10	10	10	10	-	-
3	Выполнение броска из рабочей изготочки (вместо дротика в кисти тяжелый мяч) для отработки кистевого броска	10	10	10	10	10	-	-
4	Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно)	3	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, анализировать причины ошибок.

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

Характеристика упражнений (дозировка на одну тренировку):

1. Отработать технические элементы (10 мин).

2. Пройти круг секторов от 1 до 20:

– по 1 дротику в сектор;

– по 2 дротика в сектор;

– по 3 дротика в сектор.

3. Списать через сектор 20:

– 400 очков;

– 800 очков;

– 1000 очков.

4. Списать через центр:

– 300 очков;

– 500 очков;

– 1000 очков.

5. Отработать 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: формирование техники, исправление технических ошибок при индивидуальной работе.

Характеристика упражнений (дозировка на одну тренировку):

1. Отрабатывать технические элементы: для групп НП, УТ-1, 2, 3, 4 – 10 мин, СС-1 – 15 мин, СС-2, 3 – 20 мин.

2. Списать через сектор 20:

– 400 очков;

– 600 очков;

– 800, 1000 очков.

3. Пройти круг секторов:

– по 1 дротику в сектор;

– по 2 дротику в сектор.

### 5) Блок упражнений по отработке бросков на кучность (таблица 25)

Цель: добиться кучных и стабильных попаданий.

Условия выполнения: ограничивается площадь попадания; можно использовать стрелковые мишени № 4, 7, 9, лист бумаги необходимой площади (бумажная мишень крепится к мишени дартс).

Таблица 25 – Дозировка упражнений по отработке бросков на кучность

№ п/п	Упражнение	Дозировка в минутах на одну тренировку													
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС, ВСМ							
1	Удерживать попадания в заданной площади (лист бумаги с окружностью диаметром 20, 10 см), мин	5	10	10	10-20		30								
2	Удерживать как можно больше попаданий, мин:														
	– в трех смежных секторах,	10	10					-							
	– в двух смежных секторах,		20	20				30							
	– в одном смежном секторе					10		20-30							
3	Пройти круг секторов:	-													
	– по 2 дротику в сектор,														
	– по 3 дротику в сектор,														
	– по 5, 6 дротиков в сектор														
4	Попасть подряд в сектор:	30 мин													
	– первый 1 раз,								-	-					-
	– второй 2 раза,								-	-					-
	– третий 3 раза.....								-	-					-
	– десятый 10 раз и т.д.								-	-					-

№ п/п	Упражнение	Дозировка в минутах на одну тренировку						
		НП- 1	НП- 2	УТ- 1	УТ- 2	УТ- 3	УТ- 4	СС, ВСМ
5	Построить графики на 10 серий через сектор 20 (по линии абсцисс откладывается 10 серий, по линии ординат – очки: попадание в трибл20 – 3 очка, все сектор20 – 1 очко, все остальное– 0 очков)	-	-	2 графика		3 графика		4 графика
6	Удерживать попадание по стрелковым мишеням в габарите (для мишени № 7), кол-во серий:							
	- 4		3	5	5	10	10	
	- 5			2	4	8	8	
	- 6			1	3	6	7	
	- 7				2	4	5	10
	- 8					2	3	8
	- 9							5
7	За определенное время удерживать попадания в габарите*, мин:							
	- 1	10						
	- 4		15	20				
	- 6			10	15	15	15	20
	- 8				10	10	10	15
8	Удерживать попадания в секторе 20 подряд (попадание в трибл 20 компенсирует один отрыв, до первого вылета за границу сектора), мин					30		

\*Считать попадания до первого вылета за габарит, затем начинать счет сначала. За данное время запомнить максимальное число попаданий подряд, для мишени № 7.

### б) Блок упражнений, выполняемых с даблами и триблами (таблица 26)

Цель: добиться максимально точных попаданий.

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

Таблица 26 – Дозировка упражнений, выполняемых с даблами и триблами

№ п/п	Упражнение	Дозировка в минутах на одну тренировку для групп				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС, ВСМ
1	Закрывать цепочку даблов (32, 40)	До выполнения				
2	Пройти круг даблов	До выполнения				
3	Пройти круг даблов без захода внутрь мишени					До выполнения
4	Пройти круг триблов					



№ п/п	Упражнение	Дозировка в минутах на одну тренировку для групп				
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС, ВСМ
5	Пройти диагонали (например: дабл 1, трибл 1, центр, трибл 19, дабл 19)	1, 2		4, 5		6, 8, 10
6	Закрыть по правилам дартса 41, 42, 43...60, 61...170	41–48		41–60		41–90, 60–170
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	-		+		+

### 7) Блок игровых заданий (таблица 27)

Цель: научиться работать в условиях соревновательной обстановки.

Таблица 27 – Дозировка игровых заданий

№ п/п	Название игр	Дозировка в минутах на одну тренировку для групп						
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС, ВСМ
1	301, 170, 101, 50 с закрытием в сектор	+	+	+	+	-	-	-
2	501, 301, 170, 101, 50 с закрытием в дабл	-	-	+	+	+	+	+
3	Светофор	+	+	+	-	-	-	-
4	Убийцы	-	+	+	+	+	+	-
5	Третий дротик	+	+	+	+	-	-	-
6	Балда	+	+	+	+	+	+	-
7	Все пятерки	+	+	+	+	+	+	-
8	Крестики-нолики	+	+	+	+	По даблам		
9	Больше-меньше	-	-	+	+	+	+	+
10	Промахи в плюсы	--	-	-	-	+	+	+
11	Догонялки	+	+	+	+	По даблам		
12	Волки-зайцы	+	+	+	+	+	+	По даблам
13	Двадцать семь	-	-	-	-	+	+	+
14	Китайский дартс	-	+	+	+	+	+	+

№ п/п	Название игр	Дозировка в минутах на одну тренировку для групп						
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС, ВСМ
15	Кирпич	+	+	+	+	+	+	+
16	Крикет	-	+	+	+	+	+	+
17	Тысяча	+	+	+	+	+	+	+
18	Зебра	+	+	-	-	-	-	-
19	Банкир	-	-	-	-	+	+	+
20	Семь смертей	+	+	+	+	+	+	+

### 8) Блок упражнений, выполняемых со сходом с места (табл. 28)

Цель: научиться точно определять положение тела относительно мишени.

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

Таблица 28 – Дозировка упражнений, выполняемых со сходом с места

№ п/п	Упражнение	Дозировка в минутах на одну тренировку для групп						
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС, ВСМ
1	Списать через сектор 20 заданное число очков одним дротиком	100–300		300–600		500–800		1000
2	Закрыть одним дротиком	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 переменной дистанции

Цель: развить чувствительность спортсмена к броску дротика с регуляцией его скорости.

Условия выполнения: упражнения выполняются с переменной дистанции.

Примечание: работу под углом к мишени начинать с групп УТ-3.  
Характеристика упражнений:

1. На мишень крепится лист бумаги, на котором нарисована окружность диаметром 10 см. Выполнять броски внутрь окружности, меняя после каждого броска дистанцию – на шаг вперед, с места, на шаг назад (для групп НП-1 – 10 мин, НП-2 – 15 мин, УТ-1, 2 – 20 мин).

2. Списать 1000, 800, 600 очков через сектор 20 (в зависимости от уровня подготовленности), выполняя каждый бросок с новой дистанции, как в упражнении № 1.

3. Пройти круг секторов по 1, 2, 3 дротика в мишень (в зависимости от уровня подготовки при тех же условиях).

4. Списать 1000, 800, 600... очков через сектор 20 или центр, выполняя каждый бросок с разных точек (для групп УТ, СС, ВСМ):

– напротив мишени;

- слева от мишени;
- справа от мишени.

5. Два дополнительных дротика и втыкаются около дабла так, чтобы перекрыть его. Спортсмен должен выполнить бросок под углом к мишени, чтобы закрыть нужный дабл (для групп УТ, СС и ВСМ – цепочка, круг даблов, до выполнения).

### **10) Блок упражнений с ограничением времени на подготовку броска (бросок маятником)**

Цель: научиться освобождать кисть при броске.

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

Характеристика упражнений:

1. Бросок маятником как часть специальной технической разминки (для групп НП-1, 2, УТ-1 – 5 мин, УТ-2 – 7 мин, УТ-3, 4 – 10 мин).
2. Набрать максимальное число очков за 3, 5 мин через сектор 20 (для групп УТ-2, 3, 4, СС – 3, 5 мин, ВСМ – 10 мин).
3. Набрать максимальное число очков или попаданий за 5 мин через центр (для групп УТ-3, 4, СС, ВСМ).

### **11) Блок упражнений с тренажерами**

Цель: становление и совершенствование техники выполнения броска.

Условия выполнения: использование тренажеров (описание - в главе 4.5.).

Примечание: особенно необходимо для групп начальной подготовки.

Характеристика упражнений:

1. Упражнения с баскетбольным мячом – ведение мяча на месте, пальцами и кистью (в разминку): для групп НП-1, 2–50 раз, УТ-1, 2 – 100 раз, УТ-3, 4 – 200 раз.
2. Упражнения с веревочной петлей (любые упражнения) – 30 мин.
3. Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по вертикали: для группы НП-1 – в течение всей тренировки; для групп НП-2 и УТ-2, 3, 4 – 30 мин от учебно-тренировочного занятия (для коррекции).
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 (для коррекции 20 мин от учебно-тренировочного занятия).

### **12) Блок упражнений, выполняемых с психологической нагрузкой**

Задача: создание высокой психологической нагрузки, приближенной к соревновательной.

Условия выполнения: тренером-преподавателем назначаются штрафные за невыполнение определенного задания.

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

Описание упражнений:

1. Спортсмен проходит круг секторов по 1 дротику в сектор, если нет попадания с первой серии, он возвращается на один сектор назад (для групп УТ-2, 3, 4 и СС, ВСМ).

2. То же по 2 дротику (для групп УТ-3, 4 и СС-1).
  3. То же по 3 дротику (для групп СС, ВСМ).
  4. Спортсмен проходит круг даблов с откатами, если нет попадания в дабл с трех серий, то он возвращается на предыдущий (для групп УТ-1, 2 – не более 10 даблов, для УТ-3 – до выполнения).
  5. То же с двух серий (для групп УТ-3, 4 и СС-1).
  6. То же с одной серии (для групп СС, ВСМ).
  7. То же с двух дротиков (для групп СС-2, 3, ВСМ).
  8. Списать 300, 500, 1000 очков через центр, если за 3 серии спортсмен ни разу не попал в центр, то к результату прибавляется 25 очков (для групп УТ-1, 2).
  9. То же за две серии (для групп УТ-2, 3).
  10. То же за одну серию (для групп УТ-3, 4 и СС-1).
  11. То же за одну серию, штраф 50 очков (для групп СС, ВСМ).
  12. Списать 400, 600, 1000 очков через сектор 20, если спортсмен за одну серию ни разу не попал, к результату прибавляется 20 очков (для групп УТ-1, 2).
  13. То же, если за серию спортсмен 2 раза промахнулся, штраф 20 очков (для групп УТ-2, 3).
  14. То же, за каждый промах штраф 20 очков (для групп УТ-4, СС-1).
  15. То же, за каждый промах штраф 40, 60 очков (для групп СС, ВСМ).
  16. В игре «501» победа присуждается только в том случае, если закрытие произошло не более чем за определенное число дротиков: для группы УТ-2 – 30-42 дротика, для УТ-3 – 24-30; УТ-4 – 21-24; СС-1 – 18-20; СС-2, 3 – 16-20.
  17. Закрыть по порядку по правилам дартса число 41, 42...60, если спортсмен не закрыл с трех серий, возвращаешься на предыдущее число (для групп УТ-1, 2).
  18. То же с двух серий (для групп УТ-2, 3, 4).
  19. То же с одной серии (для групп УТ-4 и СС-1).
  20. То же за два дротику (для групп СС, ВСМ).
- Примечание: упражнения во всех блоках могут быть дополнены тренером-преподавателем на его усмотрение.

#### **4.6. Описание тренажеров, применяемых на учебно-тренировочных занятиях**

##### **1) Веревоочная петля**

Тренажер представляет собой толстый шнур или резиновый жгут длиной около 1,5 м, на концах которого 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 метательные упражнения. Тренажер используется для тех спортсменов, у которых локоть подпрыгивает вверх при броске.

##### **2) Тренажер, ограничивающий движение 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.

## **4.7. Разновидности игры в дартс, применяемых на учебно-тренировочных занятиях**

### **«Раунд»**

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем поразить «Удвоение» и «Утроение» 20-го сектора и завершить игру попаданием в «Яблочко» мишени («Булл-ай»).

В случае, если в серии бросков все три дротика достигают цели (например: 1, 2, 3 или 12, 13, 14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди.

Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца «Удвоения» и «Утроения» счета.

Победителем считается игрок, первым поразивший «Яблочко».

### **«Все пятерки»**

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число, кратное 5. Серия бросков, давшая число, не кратное 5, не засчитывается. Число 5 дает 1 очко, 10 – 2 очка, 50 – 10 очков и т.д. Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко. В игре действует правило перебора.

### **«Двадцать семь»**

Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «Удвоение» 1-го сектора. При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1 2). Если ни один из дротиков не попал в «Удвоение» 1-го сектора, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1 2).

Следующими тремя дротиками необходимо поразить «Удвоение» 2-го сектора. При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2 2). Если ни один из дротиков не попал в «Удвоение» 2-го сектора, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2 2).

Таким образом игра ведется до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в «Удвоение» 20-го сектора осталось большее количество очков.

Тот игрок, чей счет в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования.

### **«Тысяча»**

1. Зачетным полем игры являются «Булл-ай» и «Зеленое кольцо».
2. Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями по три дротика, учитывая только «50» и «25».
3. Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков.
4. В игре действует правило перебора.

**П р и м е ч а н и е.** В зависимости от степени вашей подготовленности можно играть по этим правилам в «500» или «250».

#### **«Быстрый раунд»**

В основе игры – правила игры в «Раунд». В дополнение к ним правила:

1. При попадании в «Утроение» заданного сектора счет передвигается на три позиции вперед. Например: вам необходимо поразить 10-й сектор. Вы попадаете в «Утроение» данного сектора. Теперь ваша цель – 13-й сектор.

2. При попадании в «Удвоение» счет соответственно передвигается на две позиции вперед.

#### **«Раунд по двойным»**

В основе игры – правила игры в «Раунд», за исключением того, что зачетным полем каждого сектора является только его «Удвоение».

**П р и м е ч а н и е.** Эта игра более всего способствует развитию техники. Необходимо включать «Раунд по двойным» в свои ежедневные тренировки. Для разнообразия можно играть также в «Раунд по тройным» по аналогичным правилам.

#### **«Диаметр»**

1. Соревнующиеся произвольно выбирают два диаметрально противоположных сектора и стараются поразить их «Удвоения» и «Утроения» по воображаемой прямой. Например: «Удвоение» сектора МП – «Утроение» 11-го сектора – «Булл-ай» («Зеленое кольцо») – «Утроение» 6-го сектора – «Удвоение» 6-го сектора.

2. Побеждает тот, кто первым пройдет воображаемую прямую по заданным точкам.

### **4.8. Рекомендуемая техника подсчета очков в игре «дартс-турнир»**

Результаты игры определяются не только стабильностью ю техники, но также и умением грамотно подводить спортсмена к окончанию игры. Необходимо вначале определить, какие из «Удвоений» секторов спортсмен поражает с большей вероятностью и уверенностью. При этом рекомендуется обратить внимание на 20-й и 16-й секторы, которые считаются классическими. Во-вторых, следует приучить спортсмена с самого начала считать очки на убыль, то есть из заданных 301 или 501 очков вычитать набранные в ходе игры результаты. В-третьих, особое внимание нужно обращать на счет очков, который приближается к 150-100. С этого момента важно поражать те секторы (их «Утроения» или «Удвоения»), попадание в которые выводит на эффективное окончание.

Например, у спортсмена осталось 91 очко. Он знает, что попав в «Утроение» 17-го сектора, сразу выйдет на классическое «Удвоение» 20-го сектора. Допустим, он попал в поле 17-го сектора и при этом у него осталось 74 очка. Теперь он должен стараться поразить «Утроение» 14-го сектора, что в результате даст 42 очка и выведет на «Удвоение» классического 16-го сектора. Таким образом необходимо по максимуму использовать каждый дротик и тем самым опередить соперника.

#### 4.9. Особенности техники игры в дартс

Играя в дартс, многие нередко допускают ошибку:-metaют дротик так, как будто они бросают мяч, отводя при этом руку далеко назад и подавая вперед тело для придания силы броску.

##### *Позиция для броска*

Выбирая для себя позицию для броска, необходимо помнить о том, что дротик легок по весу, расстояние до мишени невелико, а цель очень мала по размеру. Правильная позиция при броске такая: корпус, слегка наклоненный вперед, неподвижен, бросок должен быть произведен локтевой и кистевой частями руки. Для тех, кто играет левой рукой, должны вносить соответствующие коррективы. Исходное положение: основная стойка, полубоком к мишени, мизинцем правой ноги касаясь линии броска. не заступая за нее.

Затем, делая небольшой наклон вперед, следует выбрать наиболее удобную и устойчивую позу. Для придания устойчивости при броске, левую руку нужно прижать к животу. Наклон вперед обеспечит необходимое пространство для бросающей руки, а также сократит расстояние до мишени. Далее, необходимо выдвинуть правую руку вперед так, чтобы локоть был повернут строго вниз, а оперение дротика находилось на прямой линии от глаз спортсмена до намеченной цели.

##### *Бросок*

Спортсмен должен держать дротик в руке таким образом, чтобы его острие смотрело точно в намеченную цель. При этом, нужно тонко чувствовать его центр тяжести (представить, что дротик и кисть составляют единое целое). Рекомендуется отрабатывать базовую технику на бросках в «Яблочко». Это поможет в выборе правильной позиции и манеры держать дротик. Отрабатывая броски в верхние и нижние сектора мишени, используется базовая техника:

- при прицеливании в верхние сектора, предплечье необходимо чуть приподнять и немного выпрямить корпус;
- при прицеливании в нижние сектора, предплечье нужно слегка опустить и соответственно немного увеличить наклон корпуса вперед.

Когда целью являются боковые сектора мишени, не следует производить бросок по диагонали. Более эффективным будет перемещение вдоль рубежной линии. Необходимо добиваться плавности и изящества, производя бросок дротика в мишень.

В начале обучения нужно добиваться максимальной кучности бросков. Выбрав определенный сектор, следует поражать его всеми дротиками, достигая постоянства. Затем можно переходить к игре «Раунд», метая дротики в сектора с 1-го по 20-й, поочередно. Затем можно усложнить игру, ведя счет по попаданиям в кольцо «Удвоения», также следуя очередности с 1-го до 20-го сектора.

#### 4.10. Требования к технике безопасности

Требования к технике безопасности на УТЗ и соревнованиях по дартс.

К учебно-тренировочным занятиям дартсом допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнения на неисправных мишенях и щитах;
- при выполнении упражнения без разминки;
- при выполнении упражнений с влажными руками;
- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий.

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить исправность щитов, мишеней, дротиков.
- Пройти инструктаж на месте проведения непосредственно перед занятием.
- Провести разминку по ОФП и специальными упражнениям дартса.

Требования безопасности во время занятий.

– Занятия проводятся только в присутствии и под руководством тренера-преподавателя, в строго указанное время, с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности обучающиеся.

– Обучающиеся располагаются для занятий только в местах, отведенных тренером-преподавателем.

– Перед метанием необходимо убедиться в отсутствии людей в секторе для метания.

– Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя.

– Не оставлять без присмотра снаряды для метания.

– Выполняющему упражнения запрещается находиться в секторе соседних метаний.

– Запрещается находиться в секторе метания посторонним лицам (другим лицам секции), не выполняющим упражнения.

– Запрещается проводить любые операции с дротиками в направлении людей, предметов, оборудования зала.

– Участнику метания не подходить к мишени до тех пор, пока дротик не воткнется в мишень.

– Не стоять ближе 1 метра от метаемого дротика.

– Не подбирать дротики с пола до завершения упражнения.

– Не подавать друг другу дротики броском.

– Запрещается употреблять продукты питания, пользоваться жевательной резинкой и т.п. во время учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

– При поломке или порче специального инвентаря (мишень, щит, дротики) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятия.

– В случае появления признаков недомогания во время проведения УТЗ сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятия.

– При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель обязан немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщив о случившемся



родителям и администрации школы. При необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

– В случае непредвиденной ситуации в спортивном зале (отсутствие света, порыв водопровода, пожар и т.д.) немедленно прекратить занятия, тренеру-преподавателю эвакуировать обучающихся из зала и сообщить о случившемся в аварийные службы района или ближайшую пожарную часть, дежурному-вахтеру общеобразовательной школы и приступить к ликвидации очага порыва водопровода или очага возгорания с помощью первичных имеющихся средств.

Требования безопасности по окончании занятий.

- Убрать спортивный инвентарь в места хранения.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дартс»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дартс» основаны на особенностях вида спорта «дартс» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «дартс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дартс» учитываются Организациями при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дартс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дартс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дартс».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие помещения для игры в дартс;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дартс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **Список рекомендуемой литературы:**

1. Аксянов, Н.А.; Масленников А.С. Игра в дартс. – М., 2015.
2. Баскакова, И.С. Варианты игры в дартс, 2018 г.
3. Березинская, Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры, 2015.
4. Бомин, В.А., Ракоца, А.И. Дартс: методические рекомендации, 2014.
5. Введенский, И. Программа по дартс. – М. 2016.
6. Голубь, Н.Н. Методическое пособие по дартс, М., 2017.
7. Дьяков, В.Г., Царапкин Л.В., Дьяков Д.В. Методология дартс, 2012.
8. Немцев, О.Б., Ляпин, В.М. Формирование точности метательных движений (на примере дартса), 2009.
9. Никитин, А. Дартс. – М.: Издательство Эксмо-Пресс, 2004. – 64 с.
10. Нортон, Дейвид, Маклафлин, Патрик Дартс. – М.: Издательство: Арт-родник, 2011. – 224 с.
11. Обучение основам игры в дартс: метод. указания / сост. А.И.Мельников [и др.]. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 27 с.
12. Паначев, В.Д. Дартс – спорт для всех: учеб.-метод. пособие / авт.-сост. В.Д. Паначев. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2009. – 99 с.
13. Шилин, Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю.Н. Шилин, А.В. Каневская. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 120 с.

#### **Методические указания**

14. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf);

15. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.В. Федотова – Москва : 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhenie.pdf))

### Интернет-ресурсы

16. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
17. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
18. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
19. <https://dartswdf.com/> – Всемирная федерация дартса (World Darts Federation, WDF);
20. <http://dartsrf.ru/> – Федерация дартс России;
21. <https://rusada.ru/education/for-children/> – РУСАДА для детей.

### Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики вида спорта дартс:

- экранные и звуковые пособия;
- рисунки;
- чертежи;
- кинофильмы;
- просмотр сюжетов профессиональных спортсменов.

#### Примерные:

1. darts game 301 from DVNdarts.
2. darts game 501 fromDVNdarts.
3. darts game by DVNdarts.
4. Все об игре дартс смотрите на канале DVNdarts.

## Приложения

### Приложение 1 к методическим рекомендациям

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	70-86	86-100	140	140-180	200	200
2.	Специальная физическая подготовка	70-105	103-136	200	200-225	250-300	300-400
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2-6	12-22	22-70	100	100-150
4.	Техническая подготовка	80-105	105-150	210-258	258-293	302-408	408-662
5.	Тактическая подготовка	2-4	4-6	10	10-30	30	30-38
6.	Теоретическая подготовка	2	2-6	6-20	20	30	30
7.	Психологическая подготовка	2	2	10-16	16-30	42	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-4	4-20	20-40	36	36-40
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	18-24	30-48	48
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	6	6	14-24	24	20-54	54
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение 2  
к методическим рекомендациям

Рекомендуемый образец

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> освоение навыков организации и проведения УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта УТЗ в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов	В течение года

		к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

		...	
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...
5.1.	...	...	...



Приложение 3  
к методическим рекомендациям

Рекомендуемый образец

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Роль тренера преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение 4  
к методическим рекомендациям

Рекомендуемый образец

**Учебно-тематический план**

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры мира. Возникновение и развитие дартса в России. Организация Национальной федерации дартса России. Чемпионаты и кубки страны. Лучшие игроки России.
	Техника безопасности при работе с дротиками		Правила поведения на УТЗ. Соблюдение техники Безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. ОФП, СФП	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Понятие об ОФП СФП. Задачи и содержание. Определенные особенности ОФП и СФП, относящиеся к дартсу.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиенические особенности занятий дартсем. Профилактика травматизма
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Необходимость ведения дневника. Грамотное заполнение и ведение дневника. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика. Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Темп выполнения бросков. Контроль дыхания. Понятие о самопроверке. Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные права и обязанности участников соревнований Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Необходимое оборудование для дартса. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней. Циферблат мишени. Дротики: материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу
	Анализ итогов соревнований и контрольных заданий	В течение года	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных тренировок. Выявление причин технических и психологических ошибок...
Учебно-тренировочный	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

этап (этап спортивной специализации)	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Оптимальное боевое состояние. Техника релаксации и особенности ее применения. Идеомоторная тренировка, принципы.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила броска. Начало и окончание игры. Ведение счета.
	...	...	...
Этап совершенствования	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.

спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность (недоотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение УТЗ; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение УТЗ; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.

			Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	...	...	...



Приложение 5  
к методическим рекомендациям

Рекомендуемый образец

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Виды практики	Описание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи. Правила соревнований. Обучение судейству на мишени. Привлечение спортсменов для судейства внутришкольных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении УТЗ в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение 6  
к методическим рекомендациям

Рекомендуемый образец

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения  
восстановительных средств (примерный)**

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
<b>НП (до года обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Медицинские осмотры (для допуска к соревнованиям)	Перед участием в соревнованиях (по мере необходимости)
<b>НП (свыше года обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Медицинские осмотры (для допуска к соревнованиям)	Перед участием в соревнованиях (по мере необходимости)
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение педагогических средств восстановления	В течение года
<b>УТ</b>	
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Медицинские осмотры (для допуска к соревнованиям)	Перед участием в соревнованиях (по мере необходимости)
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение психологических средств восстановления	В течение года
Применение медико-биологических средств восстановления	В течение года
Тестирование	Ежегодно
<b>ССМ</b>	
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Медицинские осмотры (для допуска к соревнованиям)	Перед участием в соревнованиях (по мере необходимости)
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение педагогических средств восстановления	В течение года
Применение психологических средств восстановления	В течение года
Применение медико-биологических средств восстановления	В течение года
Тестирование	Ежегодно
<b>ВСМ</b>	
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Медицинские осмотры (для допуска к соревнованиям)	Перед участием в соревнованиях (по мере необходимости)
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение педагогических средств восстановления	В течение года

Применение психологических средств восстановления	В течение года
Применение медико-биологических средств восстановления	В течение года
Тестирование	Ежегодно

### Восстановительные мероприятия и средства (примерный план)

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на УТЗ в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Перед УТЗ, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности УТЗ, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение УТЗ и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин. саморегуляция
Во время УТЗ, спортивного соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе УТЗ 3-8 мин, 3 мин саморегуляция
Сразу после УТЗ, спортивного соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин
Через два часа после УТЗ	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально). Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция	8-10 мин 5 мин саморегуляция

		реституционной направленности	
После микроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу УТЗ, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительные УТЗ, туризм. После восстановительного УТЗ. Саморегуляция.
После макроцикла, спортивных соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу УТЗ, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительные УТЗ ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция