

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 5»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО СШОР № 5



И. В. Миназутдинова

Приказ № 14-д от 27.06.2023.

Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «дартс»

г. Ижевск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Цель, задачи, специфика дополнительной образовательной программы.....	4
1.2. Характеристика вида спорта «дартс» и его отличительные особенности	7
1.3. Структура системы многолетней подготовки	9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам; количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дартс».....//.....	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12
2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	12
2.5. Годовой тренировочный план.....	16
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	17
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	19
2.9. Кадровые условия реализации программы.....	20
2.10. Информационно-методические условия реализации программы.....	20
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	24
3.2. Структура годичного цикла (продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	25
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	28
3.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	28
3.5. Программный материал для практических занятий.....	29
3.6. Планы применения восстановительных средств	33
3.7. Инструкторская и судейская практика	35
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	36
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки.....	36
4.2. Организация комплексного контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль.....	42
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	46

5.1.	Список литературы.....	46
5.2.	Перечень интернет-ресурсов	46

Приложение 1. Развитие общей, специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки по виду спорта «дартс» (комплексы упражнений).....	48
Приложение 2. Тренировочные и официальные игры.....	62

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель, задачи, специфика дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дартс» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУДО СШОР № 5 (далее – учреждение) по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дартс», утвержденным приказом Минспорта России от 18.11.2022 № 1015 (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Дартс	068 000 2 4 1 1 Я

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дартс», утвержденной приказом Минспорта России от 18.11.2022 г. №1015 и других нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы осуществления спортивной подготовки.

Целью 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; воспитание спортсменов высокой квалификации; подготовка спортивного резерва сборных команд Удмуртской Республики, Российской Федерации.

Достижение поставленной цели Программы предусматривает решение основных задач:

- организация тренировочного, методического воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организация и осуществление специализированной подготовки;

- формирование спортивного мастерства обучающихся, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- подготовка спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд города Ижевска, Удмуртской Республики и Российской Федерации.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется в учреждении по следующим этапам: этап начальной подготовки (далее – ЭНП); учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ); этап совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ); этап высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ).

На этап НП в учреждение зачисляются лица, желающие заниматься спортом, имеющие

медицинский допуск, в возрасте от 8 лет. Продолжительность обучения составляет 3 года.

На этапе НП осуществляется

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «дартс»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На УТЭ зачисляются лица, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года, в группах НПЭ, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, сдачи нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП), обладающие соответствующим ФССП уровнем спортивной квалификации.

На УТЭ осуществляется

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «дартс»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «дартс»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этап ССМ зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку (НПЭ и УТЭ), на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, сдачи нормативов по ОФП и СФП, обладающие соответствующим ФССП уровнем спортивной квалификации.

Перевод по годам обучения осуществляется при условии динамики роста спортивных достижений, выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

На этапе ССМ происходит

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

-формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этап ВСМ зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Удмуртской Республики и показывающие стабильные высокие результаты, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, сдачи нормативов по ОФП и СФП, обладающие соответствующим ФССП уровнем спортивной квалификации.

Возраст обучающегося на этом этапе не ограничивается, если спортсмен продолжает выступать на условиях письменного договора.

На этапе ВСМ происходит

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Тренировочный процесс строится, исходя из задач этапа спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта дартс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором учреждения после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного

занятия рассчитывается в астрономических (60 минут) часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться следующие условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей обучающихся.

1.2. Характеристика вида спорта «дартс» и его отличительные особенности

В переводе с английского Дартс (Darts) - дротики. Это одна из старейших игр в мире, известная со средних веков.

Развитие современной игры дартс началось в начале 20 века. На тот момент игра приобрела много правил, которые используются до сих пор. Первый официальный турнир по дартсу состоялся в 1927 году. Из года в год число участников соревнований увеличивалось. Вторая мировая война приостановила проведение чемпионатов по дартсу, но тем не менее игра продолжала развиваться. Дротики входили в спортивных набор офицеров и солдат Британской армии и были призваны совершенствовать их физическую форму. После окончания войны проведение официальных соревнований было возобновлено. В настоящее время игра популярна во всем мире. Активно развивается дартс и в России.

Занятия дартсом повышают физическую выносливость спортсменов, развивают координацию движений, препятствует развитию склеротических явлений, способствуют развитию и тренировке памяти, концентрации внимания. Постоянное движение и положительные эмоции укрепляют деятельность сердечно-сосудистой системы, цветовая гамма мишени и постоянное перемещение взгляда от дротика к мишени действуют как специальные медицинские упражнения для восстановления зрения.

Дартс - это спортивная игра, при которой дротики бросают в размеченную на сектора мишень, закрепленную на вертикальной поверхности. Мишень представляет собой круг, разделенный на 20 секторов. Диаметр круга – около полуметра. Центр мишени называется «булл» (англ. «бык»). Расстояние от пола до центра мишени – 173 сантиметра. Расстояние от мишени до рубежа, с которого следует бросок – ровно 237 сантиметров.

Каждый игрок имеет по три дротика. Его задача – в зависимости от варианта игры попасть в определенные сектора, имеющие свою «стоимость». Дротики бросаются по одному, а совокупность трех называется подходом.

В целом варианты игр можно разделить на две группы, которые отличаются по принципу подсчета очков. В одной нужно набирать очки с нуля до максимума (который может быть любым), а в другой наоборот – все начинают с одинаковым количеством очков на счету и избавляются от них.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

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

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по дартс;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям дартс и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам; количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дартс»

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дартс» и представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам; 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

Таким образом, при формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной

физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Перевод из группы в группу на этапе начальной подготовки, а также на тренировочный этап осуществляется на основании принципа индивидуализации: с учетом биологического возраста обучающихся, степени их полового созревания, уровня физического развития, двигательных возможностей, адаптационных возможностей организма в каждый возрастной период, психологический зрелости спортсмена, выполнения контрольных нормативов текущего и последующего этапов спортивной подготовки, закрепленных в программе.

Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки, отчисляются.

Обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки и выполнившие контрольные нормативы последующего планируемого этапа спортивной подготовки, с учетом требований ФССП, мнения законного представителя и тренера-преподавателя могут быть переведены (или зачислены) в ту группу и на тот этап спортивной подготовки, которым они соответствуют по возрастным и разрядным требованиям, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки, но не выполнившие контрольные нормативы последующего планируемого этапа спортивной подготовки, с учетом мнения законного представителя и тренера-преподавателя могут продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет.

Перевод из группы в группу на тренировочном этапе осуществляется на основании принципа индивидуализации: с учетом анатомо-физиологических особенностей обучающихся, половых и возрастных различий, психологических особенностей, влияния физических качеств на результативность по виду спорта «дартс», предупреждения переутомления и развития патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки, отчисляются.

Обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки и выполнившие контрольные нормативы последующего планируемого этапа спортивной подготовки, с учетом требований ФССП, мнения законного представителя и тренера-преподавателя могут быть переведены (или зачислены) в ту группу и на тот этап спортивной подготовки, которым они соответствуют по возрастным и разрядным требованиям, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы текущего этапа спортивной подготовки, но не выполнившие контрольные нормативы последующего планируемого этапа спортивной подготовки, с учетом мнения законного представителя несовершеннолетнего и тренера-преподавателя могут продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет. При этом рассматривается уровень спортивных результатов обучающегося, его спортивная специализация и краткосрочное планирование его потенциальных спортивных результатов; период, необходимый для достижения более высокого результата, включения в сборную команду УР.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Величина тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Рост спортивного мастерства обучающихся зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Каждый этап спортивной подготовки должен соответствовать требованиям ФССП к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НПЭ		УТЭ		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Успешная реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки возможна лишь при правильной организации многолетней подготовки спортсменов и обязательном учете комплексной оценки результатов обучения и воспитания обучающихся.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в спортивной школе являются:

-групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-учебно-тренировочные мероприятия;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-работа по индивидуальным планам;

-контрольные мероприятия;

-медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

-инструкторская и судейская практика.

В целях обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащихся в период летних и зимних каникул в спортивных школах организуются оздоровительно-спортивные лагеря.

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

На учебно-тренировочном занятии применяемые средства и методы должны соответствовать направленности данного занятия, возрасту обучающегося, полу, уровню физической подготовленности. По своему содержанию каждое очередное учебно-тренировочное занятие должно быть связано с предыдущим и последующим.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с УТЭ четвертого года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового календарного плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Соотношение видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дарте» указаны в таблице 4.

Таблица 4

Соотношение видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «дартс»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НПЭ		УТЭ		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка, %	40-50	25-30	20-25	15-18	12-16	8-10
2.	Специальная физическая подготовка, %	25-30	30-45	30-45	25-32	18-25	12-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях, %	-	-	1-2	3-4	6-8	8-11
4.	Техническая подготовка, %	20-30	30-45	30-45	35-45	35-50	45-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика, %	-	-	2-3	2-3	3-4	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Учебно-тренировочные мероприятия – это мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/ п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НПЭ	УТЭ	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревновательная деятельность - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится

задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дартс;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта дартс;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревнования предусматривают демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «дартс» указан в таблице.

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НПЭ		УТЭ		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	3	3	4	5
Основные	-	-	2	2	3	5

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения,

мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Составляя индивидуальный план подготовки спортсмена, тренер-преподаватель прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения учебно-тренировочных занятий.

В индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждом учебно-тренировочном занятии.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в учреждении рассчитывается на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения, с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план составляется тренером-преподавателем на каждую группу и предоставляется директору учреждения не позднее чем за месяц до начала нового учебного года на утверждение.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитаны исходя из астрономического часа (60 мин).
2. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Реализация календарного плана воспитательной работы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, используя свободное время.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, приобретение обучающимся умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика 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 спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся в образовательном, соревновательном, внеучебном процессе.

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении ежегодно разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов о антидопинговых правилах ведётся тренером-преподавателем.

В таблице 7 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых учреждении.

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, видео, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5	Формирование критического отношения к допингу		
6	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	

Обязательные темы для рассмотрения в рамках плана антидопинговых мероприятий:

1. Принцип строгой ответственности - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

-критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;

-отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена, противоречит духу спорта; маскирует использование других запрещенных субстанций.

-Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год, публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

-list.rusada.ru

-принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на терапевтическое использование (ТИ)

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Беседы с законными представителями обучающихся в рамках план антидопинговых мероприятий направлены на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дартс» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- наличие тренировочных спортивных площадок;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Выполнение требований к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, финансируется за счет средств, выделенных учреждению на выполнение государственного (муниципального) задания на

оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

В учреждении спортивная подготовка осуществляется на базе общеобразовательного учреждения на основании лицензии и заключенного договора.

Таблица 8

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

2.9. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих в учреждении спортивную подготовку по виду спорта «дартс», соответствует нормам, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» по требованиям к образованию и обучению, опыту практической работы, необходимым умениям и знаниям, особым условиям допуска к работе, другим характеристикам.

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).

2.10. Информационно-методические условия реализации Программы

В целях правильной организации учебно-тренировочного процесса и грамотного решения воспитательных задач в соответствии с требованиями ФССП и с учетом передового педагогического опыта в учреждении используется широкий комплекс информационных, образовательных, информационно-методических ресурсов, в т.ч. цифровые ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации
<https://minsport18.udmr.ru/> - сайт Министерства по физической культуре и спорту Удмуртской Республики

<https://udmedu.ru/> - сайт Министерства образования и науки Удмуртской Республики

<https://www.izh.ru/adm.html> - сайт Администрации города Ижевска

<https://dartsrf.ru/> - сайт Федерации дартс России

<http://dartsudm.ru/> - сайт Федерации дартс Удмуртской Республики

Журналы и газеты по физической культуре

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры»

Методические материалы

<http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Электронные образовательные ресурсы по физической культуре Государственные и общественные спортивные организации.

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

<http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережению и видам спорта, календарнотематическое планирование, комплексы упражнений, правила соревнований, нормативные акты и др.

<http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре

<http://pedsovet.su/load/98> Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре

<https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> Базовые виды спорта

https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta Виды современного спорта.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировка обучающихся имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном спорте является приобретенный объем умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, использование функциональных возможностей организма.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности или повторности;
- последовательности;
- постепенности;
- всесторонности;
- индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, спортсмен должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала: понимание значения каждого элемента движения, контроль за движением, анализ ошибок и поиск путей их устранения.

Принцип наглядности – создание определённого понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создаётся не только за счёт зрительного восприятия, но и за счёт ощущений слухового и вестибулярного анализаторов. Совокупность этих ощущений со словесным описанием действия центральной нервной системы создаёт полную картину двигательного действия.

Необходимо понимать, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а другой – через слуховой анализаторы. Определение ведущего анализатора поможет

повысить эффективность процесса обучения, применяя для одного – предметно-чувствительного, а для другого – словесно-логическое объяснение материала.

Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение выполняемых движений перед зеркалом, использование видеосъёмок и тому подобное. Следует также учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувствительное восприятие, создаваемая посредством образов и образных представлений.

Принцип систематичности или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в центральной нервной системе (ЦНС) и создаёт оптимальную интегральную функциональную систему данного действия.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;
- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для полноценного отдыха и восстановления сил;
- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходят изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

Принцип последовательности в процессе обучения заключается в правилах: от усвоенного – к неусвоенному, от простого – к сложному, в соответствии уровня развития физических качеств.

Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на уже знакомые, изученные движения. Поэтому необходимо расширять диапазон простых двигательных действий, на которые впоследствии можно опереться при изучении новых видов техники.

Порой, перед изучением техники двигательного уровня развития тех или иных физических качеств, требуемых для успешного овладения техникой. Поэтому всегда надо подбирать те упражнения для обучения, которые соответствуют уровню физического развития спортсмена, и по мере необходимости подтягивать его слабые стороны физической подготовленности.

Принципы постепенности напрямую связаны с применением (техники выполнения) физических нагрузок в процессе обучения и с усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки. Сложностью подбора оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его возраста, уровня тренированности и других.

Принцип всесторонности связан с применением разнообразных, но схожих по структуре упражнениями, направленными на решение основных задач. Нагрузку необходимо чередовать по объёму и интенсивности, постепенно её увеличивать, чтобы происходило привыкание организма. Нельзя забывать, что однообразные, постоянно применяющиеся упражнения вызывают адаптацию организма к ним, поэтому эффективность от их исполнения снижается.

Принцип индивидуализации в обучении возникает с разным уровнем подготовленности; с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степени реагирования организма каждого человека на тренировочный процесс.

Подготовка обучающегося отделения «дартс» учреждения состоит из следующих компонентов:

Общая физическая подготовка;

Специально-физическая подготовка;

Развитие техники броска и работа с дыханием;

Психологическая подготовка;

Индивидуальная подготовка к соревнованиям.

В основу общей физической подготовки игроков включается комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на развитие выносливости, укрепление мышц тела, который ведется в процессе учебно-тренировочных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего учебного года.

Под специально-физической подготовкой подразумевается комплекс упражнений, направленный на развитие и укрепление специального мышечного аппарата, на развитие равновесия и формирование устойчивого положения тела игрока.

При работе, направленной на развитие техники броска, основной акцент делается на индивидуальные физиологические особенности ребенка (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 ребенок должен научиться дышать ровно, «животом», показывая стабильные результаты даже в моменты сильного эмоционального напряжения.

Психологическая подготовка способствует развитию концентрации внимания, стрессоустойчивости, самоконтроля. Она осуществляется в процессе игровых тренировок, искусственно создаваемых ситуаций турнира и соперничества в парах. При этом учитываются индивидуальные психологические особенности каждого ребенка.

Структура тренировочного занятия включает в себя вводно-подготовительную часть, основную и заключительную часть.

Вводно-подготовительная часть состоит в свою очередь из двух частей. Задача первой части состоит в том, чтобы поднять общую работоспособность организма. Во второй части разминки идет подготовка к предстоящей работе.

Основная часть тренировочного занятия направлена на повышение у обучающихся всесторонней физической и специальной подготовленности, на обучение спортивной технике и тактике, на воспитание волевых качеств, развитию быстроты, выносливости и гибкости.

Заключительная часть необходима в каждом тренировочном занятии для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме.

Важное значение в многолетнем процессе спортивной подготовки имеет знание тренером-преподавателем возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Содержание тренировочных занятий с обучающимися зависит от возрастных особенностей.

С 12 лет начинается усиленный рост мышц. Несмотря на быстрый рост мускулатуры, она все же отстает от роста скелета и у девочек в 13-15 лет достигает 36 % от общего веса, а у мальчиков в 14-16 лет – 40 %. Поэтому продолжительные однообразные упражнения, требующие больших физических напряжений, в этот период надо применять осторожно.

После 14 лет костная ткань тел позвонков продолжает увеличиваться. Длительные напряжения, сильные толчки и др. могут повредить дисцифизорный хрящ, привести к искривлению позвоночника, нежелательным изменениям в грудной клетке, строении кисти рук. Чтобы костная система развивалась нормально, нужно правильно подбирать и умело дозировать упражнения.

Большая эластичность хрящей и подвижность в суставах у детей помогает достигать им большой амплитуды в движениях, что положительно влияет на развитие костной ткани, способствует формированию и росту скелета ребенка.

Количество крови у человека с возрастом тоже изменяется. В 14 лет оно составляет 9%, а у взрослого – 8 %. Капилляры у детей имеют относительно более широкий просвет, поэтому крови по ним протекает больше, чем у взрослых. В детском возрасте питание тканей и процессы окисления происходят активнее, интенсивнее растет сердце. В период полового созревания, когда темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов, кровяное давление иногда значительно поднимается. В этом периоде лучше упражняться с малой нагрузкой и с достаточным количеством пауз для отдыха.

На деятельность сердца влияет состояние психики. Эмоции и другие психические факторы особенно проявляются в детском и подростковом возрасте.

В детском и подростковом возрасте с совершенствованием функции двигательного анализатора повышается восприимчивость к обучению двигательным навыкам. В этом возрасте обучающиеся способны овладеть большим числом двигательных навыков, тонкими по координации движениями; у них быстрее происходит образование двигательных навыков, а также развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости.

3.2. Структура годичного цикла (продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы

различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном и последующих этапах годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды (макроциклы).

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) обучающихся и календаря соревнований.

Мезоциклы (средние циклы) различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют этапы и периоды годичного цикла.

Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов общеподготовительный - более продолжительный.

Основная направленность 1-го этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений специальной физической подготовки. С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений специальной физической подготовки увеличивается.

Методы тренировки на данном этапе специализированы меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается игровому, равномерному и переменному методам. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует поведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы. Здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических качеств, освоение и совершенствование технических и тактических навыков. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Изменяется состав средств тренировочного занятия. Помимо специально-подготовительных упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно и непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период. Основная цель – сохранение формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интегральный).

Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны для восстановления работоспособности спортсменов.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенно уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовки в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и многотипных нагрузок. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

Типы и структура мезоциклов. Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-

трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты планируются как на предстоящий год, так и четырехлетний период. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем (на этапах ССМ и ВСМ в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в дартс;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение года планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма учащихся к выполнению технических действий и дисциплине в группе обучающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся в спортивном зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

- Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Несовершеннолетние допускаются к занятиям дартсом только в присутствии и под наблюдением тренера-преподавателя, который несет ответственность за их безопасность.

- Игроки, судьи и обучающие обязаны находиться в игровой зоне и вблизи ее в закрытой обуви.

- Судьи, другие игроки и обучающие обязаны находиться позади игрока, выполняющего броски, на расстоянии не менее 0,6 м. Судьям разрешается находиться сбоку от мишени на расстоянии не менее 1 м от центра мишени. Зрителям разрешается находиться вне игровой зоны на расстоянии, при котором они не создают помех для игроков и судей.

- Изготовку для броска и метание дротиков разрешается производить только при отсутствии людей на траектории броска и в опасной близости к ней.

- Все броски выполняются только со стандартного расстояния (237 см от лицевой поверхности мишени). Запрещается выполнять броски с более близкого или более дальнего расстояния.

- Все броски выполняются только в свою мишень. Запрещается выполнять броски в чужую мишень.

- Броски производятся строго по одному дротику. Запрещается выполнять броски по два и более дротиков одновременно.

- В случае отскока дротика от мишени строго запрещаются любые попытки его поймать, необходимо позволить ему свободно упасть. Запрещается начинать движение к мишени после 3-го броска в подходе, не убедившись в отсутствии отскока 3-го дротика от мишени.

- Извлекать дротики сначала из мишени, а затем поднимать с пола отскочившие дротики. Запрещается извлекать из мишени и поднимать с пола чужие дротики.

Соблюдение игроками, судьями и зрителями техники безопасности позволяет избежать неприятностей и способствует получению удовольствия от занятий дартсом.

3.5. Программный материал для практических занятий

На тренировочных занятиях отделения «дартс» учреждения используются комплексы упражнений, направленных на развитие общей, специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки по виду спорта «дартс» (приложение 1).

На этапе НП спортивной подготовки отделения «дартс» учреждения в основу общей физической подготовки спортсменов включаются общеразвивающие упражнения, влияющие на развитие выносливости, укрепление мышц тела. Эти упражнения используются в процессе учебно-тренировочных занятий и в ходе самостоятельной работы на протяжении всего этапа.

Специальная физическая подготовка на этапе НП состоит из комплекса упражнений, направленного на развитие и укрепление специального мышечного аппарата, на развитие равновесия и формирование устойчивого положения тела спортсмена.

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.

Психологическая подготовка спортсменов НПЭ 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.

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 (боком, 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.

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.

На тренировочных занятиях рекомендованы для изучения следующие разновидности тренировочных игр: «раунд», «ускоренный раунд»; «раунд по удвоению», «27», «51»; «Кенгуру»; «Футбол» и т.д. (приложение 2).

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

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

Со второго обучения планируется:

- освоение игры «101», «170», «301», «501»: общие правила игры, начало и завершение игры; отработка попаданий в сектор 20 (игра 200) и в «удвоение» (раунд по удвоениям, «27» - эти игры даются к окончанию второй ступени обучения);
- освоение правил ведения счета (необходимо сразу отрабатывать устный счет, счет в этих играх 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 подготовки правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры).

В результате обучающиеся должны овладеть навыками официальных игр.

В группах УТЭ спортсмены повышают уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренер-преподаватель проводит индивидуальную работу с каждым обучающимся по коррекции броска: коррекция хвата (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция поднятия кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), поднятие предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Осуществляется индивидуальный подбор стойки игрока: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени; определение угла наклона туловища; стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени; перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса.

В результате каждый обучающийся определяет наиболее удобные для себя варианты стойки, повторив броски как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

В целях изучения тактики и стратегии участия в соревнованиях на учебно-тренировочных занятиях используются разновидности состязаний: личные, парные, командные, смешанные пары, «счастливый жребий»; круговая система соревнований (каждый играет с каждым), соревнования по системе «плейофф» (проигравший выбывает), проводятся турниры внутри групп.

В результате обучающиеся должны освоить правила участия в соревнованиях российского уровня.

Обучающиеся УТЭ изучают основы судейства и организации соревнований: судья у мишени, запись счета, объявление счета, объявление окончания игры и т.д.; судейство соревнований, ведение протоколов, правила жеребьевки и распределения сильнейших по рейтингу в турнирной таблице; система подсчета рейтинговых очков. Обучающиеся сами судят соревнования.

С помощью тренировочных игр отрабатываются попадания в сектор «20», в «удвоение», «утроение», а также стандартные завершения игры «501», проводятся турниры внутри групп «501».

Изучается техника, тактика и стратегия игры «Американский крикет»: общие правила игры и подсчета очков; турниры внутри групп по игре «американский крикет».

С обучающимися проводится работа на мышечную память: выполнение броска с закрытыми глазами на кучность и повторяемость движений в левую или правую часть мишени, в верхнюю или нижнюю часть мишени, в 20-й сектор и в центр мишени; осваивается мысленное воспроизведение всех этапов подготовки броска, повторение этого броска на практике с закрытыми и открытыми глазами.

На данном этапе проводится индивидуальная работа психолога с обучающимися: выявление типов темпераментов, анализ характера и состояния нервной системы по результатам теста, в результате возрастает уровень стрессоустойчивости и самоконтроля, спортсмены учатся владеть собой во время игры.

По показателям подготовленности, на основании рекомендаций психолога, с учетом пожелания обучающихся осуществляется формирование пар и команд.

К окончанию УТЭ игроки должны хорошо владеть техникой метания дротики, 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.

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

Тренер-преподаватель проводит 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 под хват и бросок. Также экспериментальным путем подбираются хвостовики и стабилизаторы полета дротики (перья).

Спортсмены совершенствуют технику метания дротики, 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 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 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 «Кандидат в мастера спорта РФ» и «Мастера спорта РФ».

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

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

3.6. Планы применения восстановительных средств

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок, -упражнения для активного отдыха и расслабления;

-корректирующие упражнения для позвоночника; -дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28°C, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;

-массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе НП. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах УТЭ и ЭССМ, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем -локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапах ССМ и ВСМ после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

3.7. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировочного занятия; приобретения навыков обучения двигательным действиям.

Обучающиеся должны научиться составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план учебно-тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера-преподавателя, обучить пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям, участвовать в судействе внутригрупповых соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

В тренировочном процессе для юных дартсменов необходимо предусмотреть также:

- изучение особенностей судейства соревнований по дартс;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; акт приемки места проведения соревнования; протоколы по видам соревнований.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся дартс на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации обучающегося, его возрастных особенностей.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, на их закрепление и упорядочивание. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «дартс» представлены в таблицах 9-12.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дартс»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель диаметром 1 м на высоте 1 м. Дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее		не менее	
			6		7	
2.3.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м, высота 1 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее	
			3		4	

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «дартс»**

по виду спорта «дартс»				
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя на дальность одной рукой через сторону	м	не менее 6	5
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дартс»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее	
			15	10
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 6 м. (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дартс»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее	
			16	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

4.2. Организация комплексного контроля.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль

Эффективное управление спортивной подготовкой невозможно без осуществления объективного, разностороннего контроля. Поэтому при подготовке спортсменов применяется комплексный подход к контролю, в котором участвуют педагоги, врачи, психологи, биохимики и специалисты иного профиля.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена.

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются две группы показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях.

В целом в систему комплексного контроля входят педагогический, медико-биологический или (биохимический) и психологический контроль.

Таким образом, система комплексного контроля в спорте - это совокупность упорядоченных определенным образом, взаимосвязанных и взаимодействующих друг с другом подсистем врачебно-педагогического, медико-биологического (биохимического) и психологического контроля, объединённых общей целью, объективной оценки подготовленности спортсмена на различных этапах подготовки.

Педагогический контроль включает совокупность организационно-методических мероприятий по оценке эффективности тренировочного процесса, а также спортивных результатов, осуществляемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды: контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью и контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками.

Основная задача педагогического контроля — получить комплекс информации об осуществлении планов и о результатах тренировки и состоянии спортсмена.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса.

Методами педагогического контроля являются:

- педагогические наблюдения;
- устный опрос и собеседование со спортсменами и тренерами по трудностям и проблемам, возникающим у них в процессе обучения;
- определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;
- анкетирование обучающихся по структуре личностных мотивов, формирующихся у них в процессе обучения;
- тестирование различных сторон подготовленности спортсменов;
- анализ данных самоконтроля спортсмена;
- анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- экспериментирование и моделирование соревновательных ситуаций.

Педагогические наблюдения ведут в процессе занятий и соревнований. Наблюдения за поведением обучающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, действиями в игре и реакциями на различные нагрузки служат основой для оценки эффективности тренировки. Метод объективной оценки дает возможность получить достаточно точные количественные характеристики по различным разделам подготовки с помощью приборов срочной информации, технических средств, видеоманитонной записи, киносъемки, системы специальных контрольных упражнений.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно- педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма;
- организацию восстановительных мероприятий.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Актуальность проблемы психологического контроля обусловлена возрастающей ролью психической нагрузки.

Целью психологического контроля является оценка психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психическое состояние. Методами психологического контроля являются:

- психологические наблюдения;
- психологический опрос и беседа;
- анкетирование обучающихся по структуре личностных мотивов и межличностных отношений;
- психологическое тестирование;
- анализ данных психологического самоконтроля спортсмена.

В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки: общего состояния на тренировке, уровня усталости за весь тренировочный день, субъективной легкости заключительной части тренировки, общего состояния после тренировки, выраженности усталости после тренировки, стабильности работоспособности на тренировке.

Физические упражнения оказывают на организм существенное и разностороннее влияние. Недостаточно длительные и недостаточно интенсивные физические нагрузки не приводят к существенным функциональным (биохимическим, физиологическим) изменениям и не обеспечивают необходимой эффективности тренировки. Чрезмерные по интенсивности и

длительности физические нагрузки приводят к глубоким функциональным изменениям, могут оказать на организм повреждающее действие, привести к патологическим изменениям. Современный спорт связан с предельными физическими нагрузками, а, следовательно, с предельными нагрузками на ведущие биохимические (метаболические) процессы, оказывающие глубокое влияние на метаболические состояния организма. Поэтому занятия физическими упражнениями и спортивная тренировка должны проходить в условиях систематического медицинского контроля, существенным компонентом которого является контроль биохимический.

Основными задачами биохимического контроля являются:

- определение состояния здоровья спортсмена,
- определение биохимических реакций организма спортсмена на физические нагрузки, в том числе – на тестирующие нагрузки,
- оценка направленности тех или иных физических упражнений и их эффективности,
- оценка эффективности специальных средств повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления,
- установление степени тренированности спортсмена биохимическими тестами,
- выявление перенапряжения организма спортсмена в процессе интенсивной тренировки, ставящих организм на границу предпатологии и патологии,
- контроль за ходом восстановительных процессов в организме спортсмена.

Сопоставление полученных результатов биохимического контроля с нормами для здоровых людей и для спортсменов высокого класса, с результатами других методов контроля, с условиями проведения исследований (в покое, в процессе или после мышечной работы).

Отбор лиц для занятий тем или иным видом спорта.

Биохимический контроль должен дать ответы на следующие вопросы: «достаточно ли и не являются ли чрезмерными применяемые физические нагрузки? Правильными ли являются соотношения работы и отдыха? Как развиваются процессы адаптации организма спортсмена к тренирующим нагрузкам? Как развиваются процессы повышения общей и специальной тренированности спортсмена?»

Для решения этих вопросов используются биохимические исследования выдыхаемого воздуха, крови, мочи, в некоторых случаях – слюны, пота и мышц.

В процессе биохимических исследований в этих биоматериалах (объектах, пробах) определяют содержание кислорода и углекислого газа (в выдыхаемом воздухе); углеводов, жиров, белков и продуктов их обмена; показатели состояния кислотно-щелочного равновесия. А также определяется содержание в крови и величина выделения с мочой гормонов, витаминов и их метаболитов.

Первым обязательным условием контрольно-биохимических исследований является взятие биоматериала (проб) до мышечной нагрузки, по ее окончании и в те или иные сроки восстановительного периода, так как важна не сама по себе величина биохимического показателя, а степень ее изменения под влиянием выполненных физических упражнений или тестирующих нагрузок.

Вторым обязательным условием является проведение контрольных биохимических исследований в динамике тренировочного процесса: микроцикла и макроцикла. Величина выявленного биохимического показателя во многом зависит как от используемого биохимического метода, так и от условий, в которых выполняется мышечная работа (тестирующие нагрузки, тренировочные занятия, соревнования), и от уровня тренированности

спортсмена, и его отношения к выполняемой физической нагрузке. Необходимо учитывать, что одна и та же величина биохимического показателя возможна при разных степенях утомления, а быстрота нормализации их в период отдыха – может быть различной. Это дает возможность судить об изменениях уровня тренированности, а, следовательно, об эффективности тренировки.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дартс (утв. приказом Минспорта России от 18.11.2022 года № 1015)
2. Аксенов Н., Яковлев В. Дартс: Метод. пос. -М.: ФиС, 2005г (Переработанное). -14 с.
3. Баландин, В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
4. Боген, М. М. Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 88 с.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. -М.: ФиС, 1980.
6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 176 с.
8. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
9. Воробьев, А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьев – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
10. Голубев А.И. Дартс: Основы техники и правила игры (метод. пос. в помощь обучающимся); Набережные Челны: изд-во КамПИ, 2006. -60 с.
11. Константинов П. В.В., Никитин А.А. Спортивная игра дартс и правила соревнований: уч. пос. СПб, 2006. -53 с.
12. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов М.: Флинта, 2013. - 159с.
13. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: уч. пос. для студентов в вузов физической культуры. -М.: Спорткадемпредс, 2005. -120 с.

5.2. Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации
 2. <https://minsport18.udmr.ru/> - сайт Министерства по физической культуре и спорту Удмуртской Республики
 3. <https://udmedu.ru/> - сайт Министерства образования и науки Удмуртской Республики
 4. <https://www.izh.ru/adm.html> - сайт Администрации города Ижевска
 5. <https://dartsrf.ru/> - сайт Федерации дартс России
 6. <http://dartsudm.ru/> - сайт Федерации дартс Удмуртской Республики
- Журналы и газеты по физической культуре
7. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
 8. <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»
 9. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
 10. <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры»
- Методические материалы

11. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Электронные образовательные ресурсы по физической культуре Государственные и общественные спортивные организации.
12. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
13. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.
14. <http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережению и видам спорта, календарнотематическое планирование, комплексы упражнений, правила соревнований, нормативные акты и др.
15. <http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре
16. <http://pedsovet.su/load/98> Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре
17. <https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> Базовые виды спорта.
18. https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta Виды современного спорта.

Развитие общей, специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки по виду спорта «дартс» (комплексы упражнений)

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке зависит от решаемых задач, возрастных особенностей обучающихся, их квалификации и индивидуальных способностей, а также от этапов и периодов тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. ОФП является необходимым звеном спортивной тренировки дартсмена. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости в их гармоничном сочетании; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, легкая атлетика, плавание, ходьба на лыжах, любые подвижные игры, спортивные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Развитие силы

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей его мускулатуры. Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно, силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

Развитие гибкости

Гибкость — это способность дартсмена выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Таким образом, упражнения для развития гибкости направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили дартсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой, чем при обычном режиме. Эти движения должны осуществляться в основном по таким же направлениям, по которым выполняются движения дартсмена в игре. Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Развитие быстроты

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с

наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технического совершенства движений.

Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель, скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Развитие выносливости

Выносливость—это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности обучающихся. В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью дартсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость—длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость дартсмена в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке обучающихся.

Развитие ловкости

Ловкость—это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью дартсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т. е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия. У дартсмена ловкость проявляется в умении быстро осваивать новые варианты отдельных движений и способов броска в целом. В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Тренер-преподаватель на свое усмотрение формирует комплексы упражнений по ОФП в зависимости от тематики учебно-тренировочных занятий. Рационально организованная физическая подготовка позволяет дартсмену достигнуть уровня подготовленности, необходимого для соревновательного успеха.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) рекомендуется включать в разминку как специальные подводящие упражнения для подготовки организма к предстоящей работе. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся дозируется количеством серий, но не менее двух, и длиной отрезков не менее 10-15 минут.

Комплекс упражнений № 1

- Перемещения приставным шагом.
- Перемещения приставным шагом со сменой сторон на каждый шаг.
- Бег спиной вперед.
- «Ножницы» (поочередный подъем прямых ног с максимальной интенсивностью).
- Многоскоки (перемещение вперед с максимальным выпрыгиванием вверх на каждую

ногу, маховая нога, согнутая в колене, подносится к груди).

- Бег, захлестывая голень.
- Бег с подъемом бедра.
- Семенящий бег (плечевой пояс полностью расслаблен, минимальное перемещение вперед, ставя ногу с носка на пятку, и быстро сгибая и разгибая в коленном суставе).

Комплекс упражнений № 2 (выполняются на счет)

- Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.
- Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки на пояс. 1-2 круговые движения головой вправо. 3-4 то же влево.
- Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1-4 круговые движения кистями внутрь. 5-8 то же наружу.
- Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь. 5-8 то же наружу.
- Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево. исходное положение. 5-8 то же вправо.
- Исходное положение: стойканогии врозь, руки на пояс. 1-3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к полу, к левой ноге.
- Исходное положение: широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны. Поворот туловища вправо. То же влево.
- Исходное положение: основная стойка. 1 - наклон назад (слегка сгибая колени) коснуться руками пяток. Исходное положение.
- Заканчивается комплекс упражнениями для голеностопа и самостоятельными упражнениями. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз.

Комплекс упражнений № 3 (выполняются на счет)

- Исходное положение: основная стойка. 1 -4 круговые движения головой вправо. 5-8 то же влево.
- Исходное положение: основная стойка. На каждый счет наклон головы вправо, влево, вперед, назад.
- 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.
- Исходное положение: стойка ноги врозь, кисти в "замок" перед грудью. 1- резкий поворот вправо. 2- то же в другую сторону.
- Исходное положение: стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые.
- Сгибание и разгибание кистей.
- Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 повороты туловища вправо. 3-4 то же влево
- Исходное положение: основная стойка, руки за спиной в замок. 1-3 наклон вперед.
- 4- исходное положение
- Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вниз. Наклоняясь вперед, круговые движения туловища вправо. Исходное положение. 3-4 то же влево.
- Самостоятельные упражнения.

Каждое упражнение выполняется 6-8 раз.

Скоростные эстафеты

направлены на развитие ловкости и быстроты. В одну серию входит пять отрезков по 10, 20, 30, 40, 50 метров, каждый отрезок по 3 подхода. Стартовать можно из верхней и нижней стойки, а так же для развития ловкости можно стартовать из положения лежа и сидя в различных позах и разнообразных положениях.

Дозировка: для обучающихся на этапе начальной подготовки выполняется 1 серия, для групп

этапа спортивной специализации рекомендуется включать 2 серии, для групп этапа совершенствования спортивного мастерства по самочувствию обучающихся 2 и более серий. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Дозировка: в зависимости от уровня подготовленности обучающихся. Упражнения выполняются с максимальной интенсивностью по 10 сек., в 3 подхода, с интервалом отдыха между подходами 30-40 сек., между упражнениями 1 минута.

- Бег на месте с подъемом бедра.
- Сгибание и разгибание рук к груди в наклоне с отягощением (И.п., ноги на ширине плеч).
- Сгибание и разгибание рук из-за головы с отягощением (И. п. ноги на ширине плеч).
- Наклоны туловища с отягощением, (И. п. ноги на ширине плеч).
- Упражнения на мышцы брюшного пресса, (И. п. лежа на спине, руки в замке за головой, локти разведены, одновременно поднимаем корпус и подтягиваем ноги согнутые в коленях к груди).
- Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину).
- Выпрыги вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение).
- Напрыгивание на гимнастическую скамейку (И. п. ноги на ширине плеч, из полу-приседа прыжок на скамейку и в исходное положение).

Упражнения, направленные на развитие силы.

Дозировка: для обучающихся на этапе начальной подготовки 16 повторений по 3 подхода, для групп этапа спортивной специализации 24 повторения по 3 подхода, для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 32 повторения по 3 подхода с интервалом отдыха между подходами 1-2 мин., между упражнениями до полного восстановления.

- Подтягивания на высокой перекладине (И. п. в висе на перекладине руки на ширине плеч, хват верхний).
- Упражнение на мышцы брюшного пресса (И. п. лежа на спине руки над головой, одновременно поднимаем корпус и ноги и опускаемся в исходное положение).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Упражнения на мышцы брюшного пресса (И. п. лежа на спине, руки за головой в замке, локти разведены, ноги на ширине плеч согнуты в коленях. Поднимая корпус левым локтем, касаемся правого колена и опускаемся в исходное положение, поднимаем корпус и правым локтем касаемся левого колена и т. д.)
- Сгибание и разгибание рук в упоре сидя.
- Выброс ног в упоре лежа (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину).
- Выпрыги вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение).
- Напрыгивания на низкую перекладину (И. п. ноги на ширине плеч, руки на уровне груди на перекладине, хват средний сверху. Не сгибая рук, прыжком перемещаемся на перекладину в стойку на прямых руках, махом ног возвращаемся в исходное положение).
- Прыжки через гимнастическую скамейку.

Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Дозировка: 1-3 упражнения длина отрезков 20-30 м по 3 подхода. 4-7 упражнений для обучающихся на этапе начальной подготовки 8-12 повторений по 3 подхода; для групп этапа спортивной специализации 12-20 повторений по 3 подхода; для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 16-28 повторений по 3 подхода, 8 упражнение от

3 до 9 повторений.

- Прыжки на одной ноге.
- «Кенгуру» (Прыжки из глубокого приседа вверх вперед).
- «Лягушка» (Прыжки в глубоком приседе вперед).
- Выпрыги вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение).
- Прыжки через тумбы (барьеры высотой 30-40 см.).
- Прыжки через гимнастическую скамейку
- Напрыгивания на тумбы или гимнастическую скамейку.
- Эстакада (Прыжки на двух ногах из полуприседа по ступенькам высотой 30-40 см. вверх на 3-4 уровня и спрыгивания с высоты 90-160 см. в яму с песком или опилками).

Упражнения, направленные на развитие силы и силовой выносливости.

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени: бег на длинные дистанции и переменный бег, многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд. Выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств.

Дозировка: для обучающихся на этапе начальной подготовки 8-12 повторений с отягощением 2,5-5 кг. по 3 подхода; для групп этапа спортивной специализации 12-20 повторений с отягощением 5-10 кг. по 3 подхода; для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 16-28 повторений с отягощением 10-20 кг. по 3 подхода с интервалом отдыха между подходами 1-2 мин., между упражнениями до полного восстановления. Количество повторений и вес отягощения в подходе зависит от уровня подготовленности обучающегося и его возраста (подбирается индивидуально для каждого обучающегося).

- Подтягивания на высокой (низкой) перекладине (И. п. в висе на перекладине руки на ширине плеч, хват верхний).
- Упражнения на мышцы брюшного пресса (И. п. лежа на спине, руки за головой в замке, локти разведены, ноги на ширине плеч согнуты в коленях. Поднимая корпус, левым локтем касаемся правого колена и опускаемся в исходное положение, поднимаем корпус и правым локтем касаемся левого колена и т. д.)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- Упражнение на мышцы брюшного пресса (И. п. лежа на спине руки над головой, одновременно поднимаем корпус и ноги и опускаемся в исходное положение).
- Сгибание и разгибание рук в упоре сидя.
- Наклоны корпуса с отягощением (И. п. ноги на ширине плеч, отягощение за спиной, ноги в коленях не сгибать).
- Сгибание и разгибание рук к груди в наклоне с отягощением (И. п. ноги прямые на ширине плеч, корпус в наклоне вперед, руки вытянуты вперед с отягощением).
- Выброс ног в упоре лежа (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину).
- Сгибание и разгибание рук из-за головы с отягощением (И. п. ноги на ширине плеч, руки с отягощением согнуты в локтях за головой, из-за головы выпрямляем руки и опускаем в исходное положение).
- Приседания с отягощением.
- Сгибание и разгибание рук от груди с отягощением (И. п. ноги на ширине плеч, руки с отягощением вытянуты вперед, сгибая руки подносим отягощение к груди и в исходное положение).
- Выпрыги вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть

максимально вверх, приземлиться в исходное положение).

- Подъем прямых рук с отягощением (И. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища с отягощением, подъем рук через стороны вверх и в исходное положение).
- Прыжки через гимнастическую скамейку.
- Напрыгивания на низкую перекладину (И. п. ноги на ширине плеч, руки на уровне груди на перекладине, хват средний сверху. Не сгибая рук, прыжком перемещаемся на перекладину в стойку на прямых руках, махом ног возвращаемся в исходное положение).
- Напрыгивание на гимнастическую скамейку (И. п. ноги на ширине плеч, из полуприседа прыжок на скамейку и в исходное положение).

ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие личности обучающегося, подготавливает базу для специальной физической подготовки. Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам: скорость – бег на 100м, выносливость – бег на 2–3км, силовая подготовленность – пресс, подтягивания. Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. Для достижения спортивного результата, требуется также повышенный уровень специальной физической подготовки: развитие всесторонних и специальных физических качеств, общее повышение уровня физических возможностей организма, воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем обучающихся, непосредственно определяющих достижения спортивного результата. СФП – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие двигательных способностей, которые необходимы для дартсмена. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта дартс. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей;
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в виде спорта дартс;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения дартсмена с учетом требований спортивной подготовки.

Основными средствами СФП дартсмена 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 избранном виде спорта. К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т. е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда дартсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

Средствами СФП являются упражнения, направленные на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве (различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения с «выключенным» зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180-360 градусов сериями 10 раз с открытыми глазами и 10 раз с закрытыми глазами; имитация бросков в сочетании

с поворотами и прыжками). Упражнения во всех нижеперечисленных блоках могут быть дополнены тренерами на их усмотрение.

Блок имитационных упражнений

Цель: Отработка технических элементов броска.

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

- Выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и предплечья в одной плоскости (10 раз),
- Выполнение броска без дротика в направлении мишени (10 раз),
- Выполнение броска из рабочей изготки (вместо дротика в кисти тяжелый мяч), для формирования кистевого броска (10 раз),
- Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно) (5 раз).

Блок упражнений, выполняемых с закрытыми глазами.

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

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

- Работа над контролем технических элементов – 10 мин
- Пройти круг секторов от 1 до 20 (по 1 дротику в сектор, по 2 дротика в сектор, по 3 дротика в сектор) – до выполнения
- Списание через сектор 20 (-400, -800, -1000) – до выполнения
- Списание через центр (-300, -500, -1000) – до выполнения
- Работа на кучность по листу бумаги – 10-20 серий

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: Период формирования техники. При индивидуальной работе, исправления технических ошибок.

- Работа с контролем технических элементов – 10-20 мин.,
- Пройти круг секторов (по 1 дротику в сектор, по 2 дротика в сектор, по 3,4 дротика в сектор) – до выполнения,
- Списание через сектор 20 (-400, -600, -800, -1000) – до выполнения

Блок упражнений со сходом с места.

Цель: Формирование умения точно определять положение тела относительно мишени.

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

- Списать через сектор 20, заданное число очков одним дротиком
- Одним дротиком закрыть (НПЭ, УТЭ – круг секторов, ЭССМ, ЭВСМ – круг даблов)
- Спортсмены играют между собой одним дротиком (НПЭ -101,50 с закрытием в сектор, УТЭ (1, 2) - 201, 101,50 с закрытием в сектор, УТЭ (3-5), ЭССМ, ЭВСМ - 301, 170, 101,50 с закрытием в дабл)

Блок упражнений с переменной дистанции.

Цель: Развить чувствительность спортсмена к выпуску дротика с регуляцией скорости выпуска дротика.

Условия выполнения: упражнения выполняются с переменной дистанции. Примечания: работу под углом к мишени начиная с групп УТЭ-3.

- На мишень крепится лист бумаги, на котором нарисована окружность диаметром 10см. Выполнение бросков внутрь окружности, меняя после каждого броска дистанцию

(на шаг вперед, с места, на шаг назад) – 10-20 мин.,

- Списать 1000, 800, 600... очков через сектор 20 (в зависимости от уровня подготовленности), выполняя каждый бросок с новой дистанции – до выполнения
- Пройти круг секторов по 1, 2, 3 дробика в мишень (в зависимости от уровня подготовки) – до выполнения
- Списать 1000, 800, 600... очков через сектор 20 или центр, выполняя каждый бросок с разных точек (напротив мишени, слева от мишени, справа от мишени) – до выполнения
- Берутся два дополнительных дротики и втыкаются около дабла так, чтобы перекрыть его. Спортсмен должен выполнить бросок под углом к мишени, чтобы закрыть нужный дабл - цепочка, круг даблов – до выполнения.

Блок упражнений с ограничением времени на подготовку броска.

Задача: освободить 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.

- Бросок маятником, как часть специальной технической раз-минки- 5-10 мин.,
- Набрать максимальное число очков за 3, 5 мин. через сектор 20 (с УТЭ-) – 5 мин.
- Набрать максимальное число очков или попаданий за 5 мин через центр (с УТЭ-3) – 5 мин.

Техническая подготовка направлена на обучение дартсмена технике системы движений и доведение их до совершенства. В виде спорта дартс техника должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающихся в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Тактическая подготовка дартсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами и формами (индивидуальной, групповой, командной). Тактика дартсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним, например, показать максимальный рекордный результат, выиграть соревнования, показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал. Избираемая тактика должна соответствовать физическим возможностям обучающихся. Чем выше и разностороннее физическая подготовленность, тем большими потенциальными возможностями располагает они в области тактики, а односторонняя физическая подготовленность даже при высоком уровне развития того или иного качества неминуемо ведет к тактико-технической ограниченности.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя является последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются: совершенствование техники метания дротики, техники выполнения бросков, разучивание и имитация исходных для бросков позиций (положение ног, туловища, положения руки по отношению к туловищу, положение дротики, кисти, предплечья, плеча). На этапе спортивной специализации формируется индивидуальный стиль дартсмена в зависимости от особенностей физического развития, психофизических показателей и склонностей обучающихся. Работа над повышением точности и стабильности выполнения бросков в целом, сочетание бросков с различным временным диапазоном, расширение зон вариативности бросков для повышения возможностей управления полетом дротики – направлением, силой и скоростью полета, траекторией полета. На этапе совершенствования спортивного мастерства работа тренера-преподавателя направлена на: индивидуализацию технического мастерства дартсмена на основе личностных особенностей развития (физические качества, координационные возможности, психофизические показатели,

уровень спортивно-технического мастерства и умений); совершенствование игры в условиях повышенных требований к действиям; применение технических средств, тренажеров, оптимизирующих освоение базовых действий; комплексная оценка спортивно-технической готовности дартсмена к соревнованиям высокого ранга (в т.ч. с позиции его физической и специальной подготовки).

Блок упражнений для работы на кучность.

Цель: Добиться кучных и стабильных попаданий.

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

№	Характеристика упражнения	Группа и дозировка на одну тренировку					
		НПЭ-1	НПЭ-2	УТЭ-1,2	УТЭ-3-5	ССМ-1	с ССМ-2
1	Лист бумаги, на нем окружность диаметром 20, 10см. Задача удержать попадания в заданной площади.	5 минут	10 минут	10 минут	15-20 минут	20-25 минут	30 минут
2	Удержать как можно больше попаданий в - трех смежных секторах - двух смежных секторах - одном секторе	10 минут	20 минут 10 минут	20 минут	20 минут 10 минут	30 минут 20 минут	30 минут 30 минут
3	Пройти круг секторов - по 2 дротика в сектор - по 3 дротика в сектор - по 3,4 дротика в сектор - по 5,6 дротиков в сектор	-	до выполнения	до выполнения до выполнения	до выполнения	до выполнения до выполнения	до выполнения до выполнения
4	Попасть подряд в сектор 1 - 1 раз 2 - 2 раза 3 - 3 раза ----- 10 - 10 раз и. т. д.	-	-	-	30 минут	30 минут	30 минут

5	Графики на 10 серий через сектор 20 (по линии абсцисс откладывается 10серий, по линии ординат очки, попадание в трибл 2 0 - 3 очка, в сектор 2 0 - 1 очко, все остальное – 0 очков)				2 гра- фика	3 графи- ка	5 графи- ков
6	Упражнения по стрелковым мишеням - удержат попадания в габарите : -4 -5 -6 -7 -8 -9 (для мишени №7)	-	3 серии 2 1	5 серий 4 3 2	10 се- рий 8 6 4 2	10 серий 8 7 5 3	10 8 5
7	За определенное время удержат попадания в га- барите: -1 -4 -6 -8 Примечание: считать по- падания до первого вылета за габарит, затем начинать счет с начала. За данное время запомнить максимальное число попаданий подряд, для мишени № 7)	10 ми- нут	15 ми- нут	20 ми- нут 10 минут	15 ми- нут 10 ми- нут	20 минут 15 минут	20 минут 20 минут
8	Удержат попадания в сек- торе 20 подряд, попадания в трибл 20 компенсирует один отрыв. До первого вылета за границу сектора.				30 ми- нут	30 минут	30 минут

Блок упражнений с даблами и триблами.

Цель: Добиться максимально точных попаданий.

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

Назначение: упражнения предназначены для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

№	Характеристика упражнения	Группы и дозировка на одну тренировку			
		УТЭ-1,2	УТЭ-3-5	ССМ-1	с ССМ-2
1	Закрыть цепочку даблов (32, 40)	до выполнения	-	-	-
2	Пройти круг даблов	-	до выполнения	до выполнения	до выполнения
3	Пройти круг даблов без захода внутрь мишени	-	-	до выполнения	до выполнения
4	Пройти круг триблов				до выполнения
5	Пройти диагонали (например: дабл 1, трибл 1, центр, трибл 19, дабл 19)	1,2 диагонали	4, 5 диагоналей	6, 8 диагоналей	8, 10 диагоналей
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	-	+	+	+

Блок игровых заданий.

Цель: Работа в условиях соревновательной обстановки.

№	Название игр	Группы					
		НПЭ-1	НПЭ-2	УТЭ-1,2	УТЭ-3-5	ССМ-1	с ССМ-2
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	по даблам	по даблам
9	Больше-меньше	-	-	+	+	+	+
10	Прوماхи в плюсы	-	-	-	+	+	+
11	Догонялки	+	+	+	по даблам	по даблам	по даблам
12	Волки-зайцы	+	+	+	+	по даблам	по даблам
13	Двадцать семь	-	-	-	+	+	+
14	Китайский дартс	-	+	+	+	+	+
15	Кирпич	+	+	+	+	+	+
16	крикет	-	+	+	+	+	+
17	Тысяча	+	+	+	+	+	+
18	Зебра	+	+	-	-	-	-
19	Банкир	-	-	-	+	+	+
20	Семь смертей	+	+	+	+	+	+

Блок упражнений с тренажерами.

Задача: становление и совершенствование техники выполнения броска.

Условия выполнения: использование тренажеров.

Примечания: особенно необходимо для групп начальной подготовки.

№	Характеристика упражнения	Группы, дозировка					
		НПЭ-1	НПЭ-2	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4,5
1	Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте, пальцами и кистью (в разминку)	50 раз	50 раз	100 раз	100 раз	200 раз	200 раз
2	Упражнение с веревочной петлей (любые упражнения)	вся тренировка	для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия				

3	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по вертикали	вся тренировка	для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия
4	Выполнение упражнений сидя на стуле. Используется в случае если спортсмен при броске "подпрыгивает за дротиком"	для начинающих	
5	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по горизонтали	20 мин.	20 мин. для коррекции 20 мин. от тренировочного занятия

Блок упражнений с психологической нагрузкой.

Задача: создание высокой психологической

нагрузки, приближенной к соревновательной.

Условия выполнения: тренером назначаются штрафные за невыполнение определенного задания

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

№	Характеристика упражнений	Группы, дозировка					
		УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4,5	ССМ-1	с ССМ-2
1	Пройти круг секторов по одному дротику в сектор, если попадаешь с первой серии возвращаешься на один сектор назад.	до выполнения			-	-	-
2	То же по два дротики	-	-	до выполнения			-
3	То же по три дротики	-	-	-	-	до выполнения	
4	Пройти круг даблов с откатами, если не попал в дабл с трех серий, возвращаешься на предыдущий	до выполнения (не более 10 даблов)		до выполнения	-	-	-
5	То же с двух серий	-	-	до выполнения			-
6	То же с одной серии	-	-	-	-	до выполнения	
7	То же с двух дротиков	-	-	-	-	-	до выполнения
8	Списать 300, 500, 1000 очков через центр, если за три серии ни разу не попал в центр, то к результату прибавляется 25 очков	до выполнения		-	-	-	-
9	То же за две серии	-	до выполнения		-	-	-

10	То же за одну серию		-	до выполнения			-
11	То же за одну серию, штраф 50 очков	-	-	-	-	до выполнения	
12	Списать 400, 600, 1000 очков через сектор 20, если за одну серию на разу не попал, к результату прибавляется 20 очков	до выполнения		-	-	-	-
13	То же, если за серию два раза промахнулся, штраф 20 очков	-	до выполнения		-	-	-
14	То же, за каждый промах, штраф 20 очков	-	-	-	до выполнения		-
15	То же за каждый промах, штраф 40, 60 очков	-	-	-	-	до выполнения	
16	В игре 501, победа присуждается только в том случае, если закрытие произошло не более чем за определенное число дроти-ков	-	30-42 дроти-ка	24-30 дроти-ков	21-24 дроти-ка	18-20 дроти-ков	16-20 дроти-ков
17	Закрыть по порядку по правилам дартса число 41, 42...до 60, если не закрыл с трех се-рий, возвращаешься на пре- дыдущее число	до выполнения		-	-	-	-
18	То же с двух серий	-	до выполнения			-	
19	То же с одной серии	-	-	-	до выполнения		-
20	То же за два дроти-ка	-	-	-	-	до выполнения	

Тренировочные и официальные игры

Линия

Это упражнение используется для отработки техники переноса броска из верхних секторов мишени в нижние и наоборот, а также для умения перемещаться вдоль рубежа. Упражнение выполняется за один подход тремя дротиками.

1. Вертикальная линия. Для отработки броска снизу вверх и сверху вниз. Первым дротиком игрок старается поразить широкую часть сектора 20, вторым дротиком - центр мишени, третьим - широкую часть сектора 3.

2. Горизонтальная линия. Для отработки броска слева направо и наоборот, с помощью перемещения вдоль рубежа или поворота корпуса. Первый дротик бросается в широкую часть сектора 11, второй - в центр, третий - в широкую часть сектора 6.

Кто больше

Увлекательная игра для самых маленьких дартсменов. Задача игрока набрать тремя дротиками как можно больше очков. Мы используем эту игру в двух вариантах.

Вариант 1. Играет любое количество участников. Набравший больше всех очков записывает себе победу. Борьба продолжается до установленного заранее количества побед одного из играющих.

Вариант 2. Количество играющих не ограничено. Игра идет с выбыванием. Набравший меньше всех очков выбывает из соревнования. Остальные участники второй тур с нуля, и так далее до финала. Победитель получает маленький приз.

Эта игра позволяет проводить простейшие соревнования в группе начинающих спортсменов с первого дня занятий, а вариант № 2 моделирует условия серьезных турниров.

Кто меньше

Основная задача игрока набрать как можно меньше очков, но при условии, что все дротики находятся в зачетном поле мишени. Таким образом, минимальная сумма равняется трем (все три дротика попали в сектор I). Любой промах мимо зачетного поля мишени либо отскок приносят игроку 50 очков. Варианты соревнований такие же, как "кто больше". Игра требует умения попадать в выбранный сектор. Она более сложная, чем "кто больше".

Тысяча

Зачетным полем игры являются "булл-ай" и "зеленое кольцо".

Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями из трех дротиков, учитывая только "50" и "25". Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора.

В зависимости от степени подготовленности игрока, он может играть по этим правилам в "500" или "250".

Кнопка

В произвольно выбранное место на мишени помещается обыкновенная канцелярская кнопка. Задача игрока - попасть в эту кнопку. Кнопка хорошо держится в мишени, не портит ее, а при попадании в нее дротиком, эффектно вылетает. Упражнение заставляет игрока концентрировать внимание, прицеливаться не в "площадь" сектора, а в конкретную точку, что благотворно влияет на точность броска. С помощью этого упражнения удобно отрабатывать попадание в "нелюбимые" сектора игрока.

Набор очков

Игра набор очков предусматривает выполнение непрерывно или поочередно (согласно жребию) 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму. Результат определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий в мишень. При попадании в зону удвоения и утроения очки при этом соответственно увеличиваются в два и три раза и прибавляются к общей сумме очков.

Быстрый раунд

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем "удвоение" 20-ого сектора, и завершить игру попаданием в "яблочко" мишени. В случае, если в серии 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".

Большой раунд

В серии 21 подход по 3 дротика игрок стремится набрать наибольшую сумму очков, поочередно поражая сектора, начиная с 1-ой, затем 2-ую и 3-ю и т.д., включая центральную зону «булл-ай».

Во время игры необходимо строго соблюдать очередность секторов, которая должна идти по нарастающей.

При попадании в сектор, не соответствующий заданной очередности, результат попадания не засчитывается.

Раунд по удвоениям

В основе игры - правила игры в «Большой раунд», за исключением того, что зачетным полем каждого сектора является только его удвоение.

Двадцать семь

Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить удвоение сектора 1. При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1X2).

Следующими тремя дротиками необходимо поразить удвоение сектора 2. При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2X2).

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

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

Сектор «20»

В игре «Сектор 20», аналогично игре «Набор очков», игрок выполняет 30 бросков (10 серий по три дротика), стараясь набрать как можно большую сумму только за счет попаданий в сектор 20 мишени. Попадания в зону удвоения засчитываются за 40 очков, в зону утроения – за 60 очков. Дротики, не попавшие в сектор 20, к результату суммы не прибавляются.

«51»

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".

«501»

1. Игроки по очереди бросают по три дротика
2. Для определения очередности каждый игрок или один из команды бросает по дротику. Попавший ближе к центру начинает игру.
3. Счет ведется по дротикам, оставшимся в мишени после трех бросков.
4. Каждая сторона начинает со счета 501. Метод ведения счета заключается в вычитании полученного количества очков из оставшихся.
5. Победителем считается тот, кто сумел свести свой счет до нуля первым.
6. Заканчивать игру нужно обязательно броском в "удвоение" или в "яблочко" мишени ("булл-ай") так, чтобы полученное количество очков свело счет до нуля. ("Яблочко" засчитывается за двойное 25).
7. Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры (или же приводит счет к единице), то все три последние броска не засчитываются, и счет остается прежним, каким он был до серии бросков, приведших счет к перебору или единице.
8. Каждая игра в 501 носит название "Лэг". Пять "Лэгз" составляют "Сет" (игра ведется до трех побед в "Лэгз"). Окончательным победителем считается тот, кто выиграл заданное количество "Сетов".
9. По этим же правилам проводятся игры "101", "170" и "301".

Американский крикет

Начало игры разыгрывается броском к центру. Игроки по очереди бросают по три дротика в мишень, стараясь поразить зачетные сектора. Зачетным полем являются сектора от 20 до 10 включительно и центр мишени. Необходимо "закрыть" каждый сектор тремя номиналами (попасть три раза в сектор, или один раз в сектор и один раз в дабл, или один раз в трибл зачетного сектора) в любом порядке (соответственно центр закрывается либо тремя попаданиями в 25, либо одним попаданием в 25 и одним попаданием в 50). Если у Вашего соперника какой-либо сектор, закрытый Вами, не закрыт, то Вы имеете право набирать на нем очки попаданиями в этот сектор до тех пор, пока соперник его не закроет.

Выигравшим считается тот, кто наберет больше очков.