

Государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания
Астраханской области
«Наримановский дом – интернат, предназначенный для граждан, имеющих
психические расстройства»

Утверждаю

зам. директора по воспитательной работе



А.М. Дзюба

**Образовательная программа
дополнительного образования
физкультурно – спортивной направленности
«Дартс»**

(программа разработана для людей с ограниченными возможностями в
возрасте от 18 лет и выше, сроком один год)

Программу составил:
инструктор по адаптивной
физической культуре
ГАСУ СО АО
Наримановский дом - интернат
Витвицкая С.В.

г. Нариманов
2023 г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья «Дартс» (далее программа) – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их конституционных, психоэмоциональных особенностей и физических возможностей.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья лиц с ограниченными возможностями здоровья являются важнейшим в концепции модернизации российского образования. Получение образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

В совершенствовании процесса обучения, воспитания, профессиональной ориентации, подготовки к труду и самостоятельной жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья важную роль играют специальные занятия, направленные на коррекцию отклонений в их развитии. Занятия спортивной игрой дартс направлены на повышение функциональных возможностей организма путём восстановления, коррекции компенсации дефектов.

Дартс (англ. darts — дротики) — игра, в которой игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. История игры дартс насчитывает многие столетия. Еще древнегреческие воины во время отдыха после боев развлекались тем, что метали короткие копья в дно винных бочек. Однако значительную популярность дартс получил во времена средневековья. Вполне возможно, что раньше это были или укороченные стрелы, или копья. Известно несколько версий возникновения этой увлекательной игры. За долгую историю своего существования игра в дартс несколько видоизменилась: усовершенствовались мишени, изменилась конструкция дротиков. В ранние времена развития дартс дротики были значительно длиннее, приблизительно 25 см. В качестве досок игроки использовали срезы деревьев, которые имели природные годовые кольца, а после того, как высохали, на них появлялись радиальные трещины. Известно, что эта игра была популярна и среди моряков, которые в качестве мишени использовали часть старой мачты. Похожей конструкцией на современную, дартс стал только в 1906 году, когда ее запатентовал один англичанин. Тогда была стандартизирована длина дротиков и появилась нумерация от 1 до 20. В начале двадцатого столетия были разработаны первые правила игры в дартс, по которым стали проводиться первые турниры и чемпионаты. В начале 1900-х появился запрет на азартные

игры в публичных местах, и было решено, что дартс тоже игра азартная. Однако землевладелец по имени Фут Энакин оспорил в суде это решение. Он пришел на заседание с доской для дартс и бросил три дротика в двадцатый сектор. После предложил сделать то же самое членам суда. Никто не смог повторить этого, и было решено, что дартс - это не игра на удачу. Суд исключил дартс из списка азартных игр. Это событие положило начало новому периоду в истории дартс и привело к тому, что начали появляться команды и проводиться соревнования. К концу первой мировой войны дартс крепко утвердился по всей стране. Мишени для дартса обычно изготавливаются из сизаля (спрессованных волокон агавы). Идея использования сизаля для производства мишеней принадлежит компании Nodor, и в 1932 году появились первые сизалевые мишени. Производство мишеней сосредоточено в Кении и Китае, что объясняется близостью к источникам сырья.

В настоящее время в Англии дартс является самым массовым видом спорта. Однако не только в Англии дартс завоевал столь широкую популярность. Эта игра в начале семидесятых годов двадцатого века быстро распространилась в странах Европы, а затем получила общее признание во всем мире. В нашей стране знакомство с дартс началось после того, как известный бизнесмен Джери Прески (региональный директор компании «Джон Браун»), являясь президентом столичной дипломатической лиги любителей дартс, добился, чтобы производитель инвентаря для игры в дартс, компания «Уписош» привезла в бывший тогда еще Советский Союз в качестве подарка Всесоюзному комитету по физической культуре 250 мишеней и комплектов дротиков. Количество приверженцев этой замечательной игры быстро увеличивалось, и вскоре была образована Ассоциация игры в дартс, которая входила в Федерацию прикладных видов спорта. В 1995 году была организована Национальная Федерация по дартсу в России (НДФР), которая в настоящее время осуществляет руководство и контроль за развитием этой увлекательной игры на территории России. Сегодня мишени для метания коротких стрел есть во многих барах и клубах. Но дартс это не только клубное развлечение или жанр игры. Это еще и спорт со своими правилами, турнирами и чемпионами. Членами федерации дартса являются 46 стран мира. «Звезды» дартса пользуются всеобщим почетом и уважением. Особенно такие, как наиболее титулованный дартсмен нашего времени Эрик Бристоу, который пять раз выигрывал самый престижный турнир «World Professional Championship». За исключительные спортивные достижения он был удостоен звания Героя Англии и награжден Золотым крестом самой королевой Елизаветой II. В общем, эта экзотическая игра с легким налетом английского аристократизма заслужила мировую популярность, благодаря своей универсальности и доступности.

Дартсу покорны все возрасты, нации, профессии, социальные слои. Играть можно в любое время, в любом месте. Можно стать чемпионом, буквально не сходя с места.

Дартс — увлекательный и полезный вид спорта, занятия которым помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку и уверенность в себе. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память.

Дартс - игра, завоевавшая популярность, благодаря главному преимуществу, своей доступности и простоте в достижении цели. Это затягивает настолько, что можно провести у мишени несколько часов, добываясь получения желаемого результата, кажущегося легковыполнимым, совсем не замечая, как летит время. Но это время не уходит напрасно, в этот момент игроки получают заряд положительных эмоций, находятся в постоянном движении, без перенапряжения, проходя во время игры по 2-3 км. После подобных занятий значительно улучшается координация, стабилизируется ритм дыхания и работа сердечнососудистой системы, мышцы обретают послушание, упругость. Дартс - интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими недостатками. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь - несложен и долговечен. Простота, экономичность, компактность - все это делает дартс привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных турнирах. Дартс поднимает настроение и заполняет досуг. Занятия дартсом улучшают координацию движений, стабилизируют давление и пульс. Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление. Расцветка мишени - зелено-красно-бело-черная - успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). С точки зрения офтальмологов, такие игры, как дартс — лучший способ предотвратить близорукость и мигрень. При игре в дартс глазу приходится постоянно фокусироваться на предметах разной удаленности, что хорошо тренирует глазную мышцу. Усиливает терапевтический эффект и то, что игра дартс задействует сразу несколько центров мозга, отвечающих за координацию движений, реакцию, что особенно необходимо для того, чтобы снять нервное напряжение с «интеллектуальных» зон. Во время занятий игроки получают огромный заряд положительных эмоций, находятся в постоянном, но необременительном движении. Со временем значительно улучшается координация, стабилизируется ритм дыхания, работа сердечнососудистой

системы, мышцы обретают послушание, упругость.

Стратегия и психология игры, турнирный этикет и, собственно, игра в дартс таят в себе большие возможности для снятия стрессовых состояний и усталости, формируют жизненно-важные двигательные навыки и развивают физические способности лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Систематический дефицит движений приводит к снижению всехжизненно - важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособности.

Для предупреждения, ослабления и ликвидации имеющихся отклонений и нарушений физического развития и двигательной подготовленности лиц с ограниченными возможностями здоровья важную роль играют специально направленные коррекционные занятия, к которым также относятся занятия спортивной игрой дартс, включающие развитие пространственно-временных компонентов моторных действий, координации, точности, ловкости движений.

Занятия спортивной игрой дартс содействуют развитию индивидуальности подопечного, его интересов, склонностей и способностей, т.к. они составляют тот реабилитационный потенциал, на который можно опереться в коррекционной работе. Развитие всего здорового, положительного в подопечном на фоне коррекции имеющихся отклонений составляют основу успешной компенсации нарушений и успешной его социализации.

На занятиях спортивной игрой дартс создаются такие условия, которые позволяют подопечным с ограниченными возможностями здоровья почувствовать себя социально полноценными людьми, т.е. обеспечивают интеграцию в общество и социальную, а в дальнейшем социально-трудовую адаптацию.

Почувствовать себя стрелком и пометать дротики в мишень — может каждый, для одних дартс - проведение времени с друзьями, но для других - это вид спорта и для достижения желаемого результата, запросы на который растут по мере тренированности, необходима полнейшая концентрация и мобилизация. На современном этапе развития дартс достижение результатов часто обусловлено не только физической, технической и психической подготовленностью спортсменов, но и уровнем тактического мастерства.

Цель программы:

Создание условий для социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) средствами спортивной игры дартс.

К основным задачам системы адаптивного физического воспитания

относятся:

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей занимающихся в области физической культуры и спорта;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;
- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

К специальным задачам относятся:

- коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазанья, упражнениях с предметами и др.;
- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- коррекция и развитие психических и сенсорных способностей;
- развитие познавательной деятельности.

Сроки реализации, режим образовательной программы.

Образовательная программа дополнительного образования подопечных «Дартс» предназначена для работы с возрастными категориями **от 18 лет и старше**. Срок реализации программы – **1 год**. Количество занимающихся в группе – **10 человек**.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 1 часу. Условием приема для обучения по программе является наличие допуска от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оснащенный специальным оборудованием.

Условия зачисления учащихся на соответствующий этап подготовки

Спортивно - оздоровительный	Критерии зачисления
	Желающие заниматься дартс и не имеющие медицинских противопоказаний

Критерии оценки деятельности секции, спортивно оздоровительный этап

- Стабильность состава занимающихся.
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
- Уровень освоения основ техники дартс, навыков гигиены и самоконтроля.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, подвижных игр, игр с элементами дартс;
- проведение занятий в игровой форме с положительным эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики дартс.

1. Учебный план.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка	10
3.	Различные виды спорта и подвижные игры	6
4.	Вид спорта	59
5.	Соревнования	2
7.	Промежуточная аттестация	1
8.	Итоговая аттестация	1
Итого:		83

2. Задачи и преимущественная направленность тренировок:

На спортивно-оздоровительном этапе

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дартс;
- укрепление здоровья и физического развития;
- овладение основами техники метания дротиков;
- выявление задатков и способностей детей;
- развитие волевых качеств.

Формы организации занятий:

- групповые практические занятия;
- беседы; консультации;
- совместный просмотр соревнований по дартс;
- участие в соревнованиях;
- контрольные испытания.

Планируемые результаты реализации программы:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к виду спорта дартс;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде, группе;
- овладение основами техники и тактики дартс;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки дартс;
- знание требований техники безопасности при занятиях дартс;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация:

Для оценки знаний, умений и навыков, уровня общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся и перевода их на следующий этап обучения проводится **промежуточная аттестация**.

Целью проведения промежуточной аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися программы, определения их физической подготовленности.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- выявление проблем инструкторов по адаптивной физической культуре в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Формами промежуточной аттестации являются:

- выполнение контрольно-переводных нормативов (нормативов общей физической подготовки);
- выполнение нормативов по виду спорта
- результаты участия в соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов по дартсу .

Техническая подготовка				
№	нормативы	оценка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
1.	Работа по листу 25*25, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15

Физическая подготовка																
Возраст (лет)	Пол	Челночный бег			Кроссовый бег 1000м (м), 300м (ж)			Прыжок в длину с места (см)			Метание в цель с 3 метров			Подтяг-е(м) Отжим-е (ж) (кол-во раз за 30 сек)		
		10.2	10.3	11.7	1.	1.	1.	1	1	1	30	20	10	5	4	3
От 18 и старше	Ж		- 11.6		10. 0	12. 0	15. 0	5 0	4 0	3 0						
	М	9.9	10.0 - 11.1	11.2	4. 30. 0	4. 40. 5	4 41. 8	1 8 0	1 7 0	1 6 0	40	30	20	3	2	1

Минимальное количество баллов для перевода на следующий этап обучения:

Ж	12 баллов
М	12 баллов

Учебно-тематический план:

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	История развития дартс	1	1	-
2.	Техника безопасности на занятиях дартс	1	1	-
3.	Правила соревнований, инвентарь	1	1	-
4.	Краткие сведения о технике метания дротиков	1	1	-
5.	ОФП	10	-	10
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	6	-	6

7.	Вид спорта	59	-	59
8.	Соревнования	2	-	2
9.	Промежуточная контрольная аттестация	1	-	1
10.	Итоговая контрольная аттестация	1	-	1
ИТОГО:		83	4	79

Содержание курса

1. Теоретическая подготовка

История развития дартса как вида спорта

История возникновения, родина дартс. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. Возникновение и развитие дартс в России. Организация Национальной Федерации дартс России.

Техника безопасности при работе с дротиками.

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

Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.

Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные правила и обязанности участников соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Необходимое оборудование для дартс. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.

Краткие сведения о технике дартса; основы техники метания дротика.

Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.

Общефизическая и специальная физическая подготовка, ее задачи.

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

Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.

Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные правила и обязанности участников соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Необходимое оборудование для дартс. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней, циферблат мишени. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.

2. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: бег с ускорением 60, 100, 500 метров; прыжки в длину с места; кросс до 300(1000) метров. Ознакомление с основами техники бега на длинные и короткие дистанции.

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

3. Различные виды спорта и подвижные игры.

Спортивные и подвижные игры и их влияние на физическое развитие спортсмена. Подвижные игры и их влияние на формирование личности спортсмена. Виды спортивных игр.

Спортивные игры: волейбол, настольный теннис.

4. Вид спорта.

На возрастном уровне групп базового уровня основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя является последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

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

- совершенствование техники метания дротика;
- имитация выполнения броска;
- упражнения с закрытыми глазами;
- упражнения на кучность;
- упражнения со сходом с места;
- работа с увеличением времени на подготовку броска;
- работа на бесконечную дистанцию; (броски с длинной дистанции)
- упражнения с тренажерами;
- работа с переменной дистанции;
- упражнения на развитие чувства равновесия;
- дартс – игры;
- игры на развитие внимания и сосредоточенности.

5. Воспитательная работа.

Специфические характеристики дартс как вида спорта и психологические особенности спортсмена.

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

Группы средств психологической подготовки:

- психолого-педагогические – беседы, лекции, просмотр тренировок и соревнований сильнейших дартсменов, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические – тренировки и соревнования, тренировки с установками тренера на предъявление к занимающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в соревновательной обстановке на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

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

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

Создание психологического комфорта в группе. Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Создание ситуации успеха для каждого занимающегося. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности путем четкой организации тренировочного процесса. Воспитание выдержки и внимания посредством проведения игр на внимание и сосредоточенность. Воспитание доброжелательности и взаимопомощи посредством проведения командных и парных игр, соблюдение этикета дартсменов.

6. Тактическая подготовка.

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

2. Календарно - тематическое планирование.

№	Наименование разделов/тем	Количество часов			Дата провед-я
		Всего	Теория	Практика	
1.	История развития дартса в мире и в России. Правила соревнований.	1	1	-	10.01.2023
2.	Техника безопасности при игре в дартс.	1	1	-	13.01.2023
3.	Краткие сведения о технике метания Дротикиков.	1	1	-	17.01.2023
4.	Правила соревнований.	1	1	-	20.01.2023
5.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	24.01.2023
6.	Совершенствование техники метания	1	-	1	27.01.2023
7.	Различные виды спорта и подвижные игры	1	-	1	31.01.2023
8.	Дартс-игры	1	-	1	03.02.2023
9.	ОФП	1	-	1	07.02.2023
10.	Совершенствование техники метания	1	-	1	10.02.2023
11.	Бросок с переменной дистанции	1	-	1	14.02.2023
12.	Работа на кучность	1	-	1	17.02.2023
13.	Дартс-игры	1	-	1	21.02.2023
14.	Различные виды спорта и подвижные игры	1	-	1	28.02.2023
15.	ОФП	1	-	1	03.03.2023
16.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	07.03.2023
17.	Совершенствование техники метания	1	-	1	10.03.2023
18.	Бросок с переменной дистанции	1	-	1	14.03.2023
19.	Работа на кучность	1	-	1	17.03.2023
20.	Дартс-игры	1	-	1	21.03.2023
21.	Игра «301»	1	-	1	24.03.2023
22.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	28.03.2023
23.	Работа на кучность	1	-	1	31.03.2023
24.	Бросок с переменной дистанции	1	-	1	04.04.2023

25.	ОФП	1	-	1	07.04.2023
26.	Дартс-игры	1	-	1	11.04.2023
27.	Работа с длинной дистанции	1	-	1	14.04.2023
28.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	18.04.2023
29.	Совершенствование техники метания	1	-	1	21.04.2023
30.	Бросок с переменной дистанции	1	-	1	25.04.2023
31.	Работа на кучность	1	-	1	28.04.2023
32.	Дартс-игры	1	-	1	02.05.2023
33.	Работа с тренажерами	1	-	1	05.05.2023
34.	ОФП	1	-	1	09.06.2023
35.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	13.06.2023
36.	Совершенствование техники метания	1	-	1	16.06.2023
37.	Бросок с переменной дистанции	1	-	1	20.06.2023
38.	Работа на кучность	1	-	1	23.06.2023
39.	Дарт-игры	1	-	1	27.06.2023
40.	Промежуточная контрольная аттестация	1	-	1	30.06.2023
41.	ОФП	1	-	1	04.07.2023
42.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	07.07.2023
43.	Совершенствование техники метания	1	-	1	11.07.2023
44.	Бросок с переменной дистанции	1	-	1	14.07.2023
45.	Работа на кучность	1	-	1	18.07.2023
46.	Игры на развитие внимания и сосредоточенности	1	-	1	21.07.2023
47.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	25.07.2023
48.	Совершенствование техники метания	1	-	1	28.07.2023
49.	Бросок с переменной дистанции	1	-	1	01.08.2023
50.	Работа на кучность	1	-	1	04.08.2023
51.	Различные виды спорта и	1	-	1	08.08.2023

	подвижные игры				
52.	ОФП, гимнастика, легкая атлетика	1	-	1	11.08.2023
53.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	15.08.2023
54.	Бросок с переменной дистанции	1	-	1	18.08.2023
55.	Работа на кучность	1	-	1	26.09.2023
56.	ОФП. Занятие легкой атлетикой. Бег	1	-	1	29.09.2023
57.	Дартс-игры	1	-	1	03.10.2023
58.	ОФП	1	-	1	06.10.2023
59.	Различные виды спорта и подвижные игры	1	-	1	10.10.2023
60.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	13.10.2023
61.	Совершенствование техники метания	1	-	1	17.10.2023
62.	Бросок с переменной дистанции	1	-	1	20.10.2023
63.	Работа на кучность	1	-	1	24.10.2023
64.	Турнир	1	-	1	27.10.2023
65.	Дартс-игры	1	-	1	31.10.2023
66.	ОФП		-	1	03.11.2023
67.	Различные виды спорта и подвижные игры	1	-	1	07.11.2023
68.	Работа с длинной дистанции	1	-	1	10.11.2023
69.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	14.11.2023
70.	Дартс-игры	1	-	1	17.11.2023
71.	Бросок с переменной дистанции	1	-	1	21.11.2023
72.	Работа на кучность	1	-	1	24.11.2023
73.	Дартс-игры	1	-	1	28.11.2023
74.	Совершенствование техники метания	1	-	1	01.12.2023
75.	Участие в соревнованиях	1	-	1	02.12.2023
76.	ОФП	1	-	1	05.12.2023
77.	Имитация выполнения броска.	1	-	1	08.12.2023
78.	Совершенствование техники метания	1	-	1	12.12.2023
79.	Бросок с переменной	1	-	1	15.12.2023

	дистанции				
80.	Работа на кучность	1	-	1	19.12.2023
81.	Работа с длинной дистанции		-	1	22.12.2023
82.	Различные виды спорта и подвижные игры	1	-	1	26.12.2023
83.	Итоговая контрольная аттестация	1	-	1	29.12.2023
ИТОГО:		83	4	79	

4. Содержание программы «Дартс»

4.1. Теоретический блок программы «Дартс»

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития дартс;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие сведения о броске;
- основы техники дартс;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к технике безопасности при занятиях дартсом.

История развития дартс. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Дартс в России. История дартс: его зарождение, развитие в России.

Общие сведения о броске.

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

Основы техники дартс.

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

Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма.

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

Техника безопасности на занятиях по дартсу.

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

4.2 Практический блок программы «Дартс».

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевая стойка, выполнение команд, различные перестроения, разнообразные движения в зале. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

Знание пространственных ориентиров: направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх, построения в колонну, шеренгу, в круг, в пары; выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!»,

«Смирно!», «Вольно!», «Разойтись!». Расчет группы по порядку номеров, на первый второй и т.д. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) - опустить(ся); согнуть(ся) - разогнуть(ся); наклонить(ся) - выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить), катить, поднять, ловить (поймать).

Общеразвивающие упражнения. Основные движения в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазанье, упражнения с предметами и др. упражнения на согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); выполнения симметричных и асимметричных движений. Согласованность движения и дыхания, компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций, формирование движений за счет сохраненных функций. Упражнения на ориентировку в пространстве, быстроту реагирования на изменяющиеся условия, расслабление, статического и динамического равновесия. Упражнения на ритмичность движений, точность мелких движений кисти и пальцев. Упражнения на формирование и коррекцию осанки, профилактику и коррекцию плоскостопия, коррекцию массы тела,

речевого дыхания, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения на развитие зрительно-предметного, зрительно - пространственного и слухового восприятия, зрительной и слуховой памяти, внимания, коррекцию и развитие эмоционально-волевой сферы.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к занимающимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком.

Специальная физическая подготовка.

Воспитание физических качеств: силовых, скоростно – силовых, выносливости, гибкости; приобретение гимнастических навыков; повышение функционального состояния организма.

Техническая подготовка.

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

Тактическая подготовка.

Общие понятия о тактике. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Разминка. Выбор места на линии бросков. Тактика шести разминочных бросков. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Правила соревнований. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301». Варианты классического окончания игры. Основное содержание тактики и тактической подготовки в игре дартс. Задачи и приемы тактической подготовки в различных вариантах игры. Основные методические положения при составлении тактических планов выступления на соревнованиях. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения игр сильнейшими

отечественными и зарубежными спортсменами. Процесс развития тактического мышления и его слагаемых: способности быстро воспринимать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

Изучение техники игры в «Дартс». Основные правила игры в «Дартс».

Мишень.

1. На официальных турнирах, проводимых под эгидой всемирной организации дартса, используются мишени, которые:

- изготовлены из натуральной щетины или натурального волокна;
- разделены на сектора, которым присвоены числа от 1 до 20 по принципу часового циферблата;
- имеют внутренний центральный кружок, которому соответствует 50 очков и который называется «булл»;
- имеют внешний центральный кружок, которому соответствует 25 очков;
- имеют внутреннее узкое кольцо, которое называется «трипл» и которому соответствует утроение числа сегмента;
- имеют внешнее узкое кольцо, которое называется «дабл» и которому соответствует удвоение числа сегмента;
- имеют сектора, разделенные проволокой круглого, треугольного или ромбического сечения толщиной от 1,27 мм до 1,85 мм; толщина стенок полосового материала не должна превышать 1,85 мм, и этот материал должен иметь заостренные гребнеобразные кромки; сегментированный материал прикрепляется к поверхности доски таким образом, чтобы располагаться в одной плоскости на поверхности мишени, либо быть впрессованным в поверхность доски;
- имеют следующие размеры «дабла» и «трипла»: для стандартных досок с проволокой – измеренные от внутренней до внутренней стороны равны 8,0 мм; для досок, изготовленных с полосовым материалом, измеренным от гребня к гребню равны 9,6 мм; внутренний диаметр «булла» равен 12,7 мм; внутренний диаметр кольца «25» равен 31,8 мм;
- расстояние от внешней кромки проволоки кольца «дабл» до центра «булла» равно 170,0 мм;
- расстояние от внешней кромки проволоки кольца «трипл» до центра «булла» равно 107,0 мм;
- расстояние от внешней кромки проволоки кольца «дабл» до внешней кромки равно 340,0 мм;
- имеют общий диаметр равный 451,0 мм.

2. Мишень крепится таким образом, чтобы цвет сегмента «20» был более

темным из двух сегментов и чтобы этот сегмент располагался вверху по центру мишени.

3. Мишень крепится таким образом, чтобы расстояние по вертикали от пола находилось на том же уровне, что и рубеж бросания и составляло до горизонтальной линии, проходящей через центр «булла» 1,73 метр.

Бросок.

1. На официальных соревнованиях игроки используют собственные дротики с суммарной длиной не более 30,5 см и весом не более 50 граммов. Каждый дротик должен иметь иглообразный элемент, который прикрепляется к телу дротика. В задней части тела дротика прикрепляется стабилизатор полета дротика, который может состоять из отдельных частей: стабилизирующего оперения, крепежного элемента оперения, защиты оперения и хвостовика.

2. Каждый игрок бросает дротики в цель поочередно с руки.

3. Дротики следует бросать таким образом, чтобы острие иглы было обращено в направлении мишени. Если дротик брошен неправильно, такой бросок объявляется «неправильным броском» и не засчитывается в соответствующем леге, сете или матче. Бросок состоит максимум из трех брошенных дротиков.

4. Если игрок при броске касается какого-либо из дротиков, находящихся в мишени, такой бросок считается выполненным.

5. Запрещается повторно бросать дротик, рикошетом отскочивший или выпавший из мишени.

6. Дротики, выпадающие из мишени до выполнения броска, а также дротики, извлеченные и возвращенные на место, не засчитываются.

Начало и окончание.

1. Всякий матч или лег играют с прямым стартом, т.е. для начала подсчета очков игроку нужно только попасть дротиком в мишень внутрь внешнего кольца зоны «дабла» мишени.

2. Всякий матч или лег играют с окончанием в «дабле», т.е. для того чтобы закончить и выиграть, игрок должен попасть дротиком в зону удвоения числа (или «булла»), равного половине остатка очков.

3. Попадание в «булл» оценивается в 50 очков, и если этого достаточно для завершения лега или матча, то «булл» засчитывается как удвоение 25.

4. В игре применяется правило сгорания очков, т.е., если игрок в серии бросков набирает очков больше, чем остается в данном леге или матче (или столько же очков без окончания в «дабле»), очки, набранные во время этой серии бросков, не засчитываются, и счет остается прежним.

5. Команда рефери «Игра окончена!» считается действительной только в

том случае, если в результате бросания дротиков достигнуто требуемое окончание и они остаются в мишени до извлечения их игроком вслед за объявлением этой команды.

6. Если команда «Игра окончена!» недействительна, игрок получает право продолжить данную серию бросков, если все три дротика уже не брошены.

7. Если в результате ошибки рефери игрок извлек дротик (или дротики) из мишени и не все три дротика были брошены, рефери обязан позаботиться о возвращении извлеченных дротиков на место, максимально приближенное к тому, где они находились, и разрешить игроку закончить серию бросков.

8. Игрок, который первым пришел к окончанию попаданием в дабл, объявляется победителем данного лега или матча (применительно к обстоятельствам).

9. Бросок дротика, произведенный игроком после окончания игры, не засчитывается.

10. Матч или сет, состоящий из леггов, разыгрывается по принципу «серии до нескольких побед» в легах. Игрок, первым выигравший большее количество из определенного числа леггов, становится победителем матча или сета, а остальные леги (если таковые остаются) не разыгрываются.

11. Матч, состоящий из сетов, разыгрывается по принципу «серии до двух побед» (пяти, семи и т.д.) в сетах (например, игрок, первым выигравший большее количество из определенного числа сетов, становится победителем матча, а остальные сеты (если таковые остаются) не разыгрываются.

Ведение счета

1. Официальными правилами дартса предусмотрен розыгрыш матчей или леггов с фиксированным нечетным количеством очков, например, 501, 701 или 1001. Все очки вычитаются из определенного суммарного количества или же из количества очков, остающихся после предыдущей серии бросков.

2. Попадание дротика в цель засчитывается только в том случае, если его игла находится в мишени или касается ее поверхности в пределах внешнего кольца «дабла» до тех пор, пока данная серия бросков незавершена и счет необъявлен и отображен на табло.

3. Счет ведется по цифрам, проставленным за проволочным кольцом в каждом сегменте, в который игла дротика вошла в мишень или касается ее поверхности.

4. Дротики извлекаются из мишени бросавшим игроком (за исключением случаев, когда вследствие физической недееспособности или травмы игроку требуется помощь), но только после того, как счет объявлен и зафиксирован рефери.

5. Протест по поводу объявленного или записанного счета не

рассматривается, если он сделан после того, как дротики были вытащены из мишени.

6. Арифметические ошибки остаются зафиксированными на табло, если только не исправляются перед следующим броском игрока, в отношении счета которого произошла ошибка.

7. Ни рефери, ни другие официальные лица не имеют права подсказывать игроку, в какой из даблов он должен попасть для сведения счета до нуля.

Бруски рубежей метания

1. Приподнятый брусок рубежа метания высотой 38 мм и длиной 610 мм устанавливается на минимальном расстоянии, с которого разрешено производить броски и которое отмеряется по прямой линии, проходящей от задней грани бруска рубежа метания горизонтально вдоль пола до перпендикуляра, опущенного на пол из центра «яблочка» мишени, и составляет 2,37 метра.

2. Расстояние по диагонали от центра «яблочка» до задней грани бруска (в месте соприкосновения бруска с полом) должно составлять 2,93 м.

3. При проведении матча игрокам запрещается наступать или опираться на какую-либо часть приподнятого бруска и метать дротики из какого-либо положения, при котором нога игрока заступает за приподнятый брусок рубежа метания.

4. Игрок, метающий дротики из принятого им положения не должен заступать ногами за воображаемую прямую линию, протягивающуюся по какую-либо из сторон приподнятого бруска.

5. Игрок, заступивший за линию, на первый раз получает предупреждение от рефери. Бросок дротика, произведенный в нарушении правил, не засчитывается и объявляется рефери недействительным.

Правила соревнований и судейская практика

Правила игр

Правила игр: «3+9», «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд»,

«Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям».

Правила соревнований

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

Участие в соревнованиях

Участие в контрольных прикидках. Участие в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям и выполнение контрольных нормативов в одном из этих упражнений. Имитационные тренировки. Выполнение контрольных нормативов. Тренировка без дротика. Тренировочные и контрольные игры. Идеомоторные тренировки. Участие в классификационных, подготовительных и отборочных соревнованиях.

Судейская практика

Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика не менее, чем в трех соревнованиях.

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

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

Проведение части урока (по заданию тренера) с группой.

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

Самостоятельное проведение нескольких занятий в спортивно – оздоровительных группах начальной подготовки. Проведение агитационной и пропагандистской работы. Участие в организации массовых соревнований по дартс.

Методическая часть общеразвивающей программы «ДАРТС»

Особенности обучения физическим упражнениям лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В процессе занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья особое место занимают такие методы обучения, как:

- **словесный метод**: при описании и повествовании тренер сообщает занимающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях, использование на

занятиях звуковые сигналы;

- **метод наглядности** реализуется посредством осязания (пальцевым, ладонным и кистевым методами);

- **метод показа**;

- **метод мышечно-двигательного чувства**;

- **метод звуковой демонстрации**;

- **метод дистанционного управления**;

- **метод стимулирования двигательной активности** и т.д.

У большинства людей данной категории отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранения равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения.

Использование тренером упражнений прикладного характера способствует ликвидации отставания и нарушений психомоторного развития, развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса. Важно помнить, что такие упражнения играют огромную роль в развитии пространственной ориентации, глазомера, умения работать в коллективе.

В недостатках управления движениями у данных лиц, в первую очередь, проявляются нарушения их нервно-психической деятельности. Легкость и экономность выполнения движений зависит, в основном, от правильной дозировки мышечного усилия. Ценность упражнений в способности управления движениями заключается в том, что они побуждают занимающихся к активной умственной деятельности: они должны четко воспринимать как сами движения, так и результаты движений, устанавливать причинно-следственные связи между характером движения и его результатом, на основе всего вносить соответствующие коррективы для совершенствования последующих движений. Это содействует не только развитию функции двигательного аппарата, но и совершенствует нервно-психические процессы, при помощи которых осуществляется целесообразная организация двигательных действий у людей с нарушениями интеллекта.

Технология обучения игры «Дартс» лиц с умственным отклонениями.

В целом тренеры - преподаватели работают по специальным методикам обучения, которые касаются всех этапов: разъяснение нового материала, выполнение заданий, оценивание работы учащегося.

Технология подготовки занимающихся включает в себя формы, методы и

средства обучения, образующие последовательную, закономерную цепочку их взаимодействия, что создаёт грамотную структуру процесса по достижению конкретного (конечного) результата:

1-й этап – ознакомление с изучаемым броском (упражнением), воссоздание общей картины двигательного действия, его структуры и последовательности от исходного до конечного положения (показ, видеовоспроизведение), достаточно полная информация об основных ошибках исполнения;

2-й этап - разучивание броска (упражнения) с использованием метода расчленено-конструктивного упражнения или целостного метода, а так же с использованием подготовительных и подводящих упражнений;

3-й – 4-й этапы – закрепление и совершенствование техники исполнения броска.

Методы и средства обучения броску.

При обучении броску применяются словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод упражнения.

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнением занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макет, в использовании внешних ориентиров и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия,

показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие **методические приемы**, как:

- временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения;

- проводка в изучаемой части или фазе упражнения; в) имитация движения;

- изменение исходных и конечных условий движения;

- освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;

- правильному физическому развитию организма;

- развитию физических качеств;

- повышению физической и умственной работоспособности;

- освоению основных двигательных умений и навыков;

- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;

- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- формирование правильной осанки

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;

- мячи, дротик;

- мишень.

Структура занятия по дартсу.

Учебно-тренировочное занятие по дартсу имеет определенную структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

- задачи биологического аспекта - подготовка организма занимающихся к

предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно - двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия);

- задачи педагогического аспекта - формирование у занимающихся умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у занимающихся таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

- формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков;
- развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используются упражнения разной направленности.

Заключительная часть.

Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов и задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния. Т.е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение.

Практические рекомендации

Прежде чем приступить к обучению технике выполнения того или иного приема, необходимо обратить внимание на:

- подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению;
- развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;
- обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом, научить пользоваться ими в различных условиях;
- подведение к выполнению данного приема путем обучения

соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

Что касается лиц с умственным отставанием, то при соответствующей подготовке можно научить их простейшим навыкам самостоятельной игры в дартс, позволяющим участвовать в специальных мероприятиях для данной категории лиц.

Список литературы

1. Шилин Ю.Н., Каневская А.Н. - «Теория и методика тренировки в дартс». – М.,2003.
2. Обухов Р.Ю., Гареев В.Н. - Пособие для начинающего дартсмена. – Издательские решения, 2018.

Программный материал для практических занятий.

Перечень блоков тренировочных заданий

1. Блок разминочных упражнений.
2. Блок имитационных упражнений.
3. Блок упражнений, выполняемых с закрытыми глазами.
4. Блок упражнений с увеличением времени на подготовку броска.
5. Блок упражнений для работы на кучность.
6. Блок игровых заданий.
7. Блок упражнений со спуском с места.
8. Блок упражнений с переменной дистанции.
9. Блок упражнений с ограничением времени на подготовку броска.
10. Блок работы с тренажерами.

1. Блок разминочных упражнений

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

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

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

Комплекс упражнений № 1

- 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: стойка ноги 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 № 2

- 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.

1- наклоняясь вперед, круговые движения туловища вправо.

2- исходное положение. 3-4 то же влево.

- Самостоятельные упражнения.

Каждое упражнение выполняется 6-8 раз.