**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНО  приказом и.о. директора  МБУ ДЮСШ г. Амурска  № 87-Д от 15.09.2020 г. | Принято решением Педагогического совета МБУ ДЮСШ г. Амурска  Протокол № 3 от 02.09.2020 г. |

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительной группы по дартсу

на 2020-2021 учебный год

**Вид спорта –** дартс

**Организация, осуществляющая реализацию программы –**

МБУ ДО ДЮСШ г. Амурска

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по дартсу, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №74-Д от 28.08.2019 г.

**Срок реализации –** 43 недели

Программу разработал:

Старший тренер-преподаватель Титова М.Н.

Амурск

2020 г.

**Информационная карта программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Ведомственная принадлежность** | **Управление образования, молодежной политики и спорта администрации Амурского муниципального района** |
| **2** | **Наименование учреждения** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **3** | **Адрес учреждения** | **682640 Хабаровский край, г. Амурск, ул. Амурская 3-А** |
| **4** | **ФИО тренера-преподавателя** | **Титова Марина Николаевна** |
| **5** | **Образование** | **Высшее** |
| **6** | **Место работы** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **7** | **Должность** | **Старший тренер-преподаватель** |
| **9** | **Контактные телефоны** | **Рабочий телефон (42142) 9-99-45** |
| **10** | **Полное название образовательной программы** | Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительной группы по дартсу на 2020-2021 учебный год |
| **11** | **Специализация программы** | **дартс** |
| **12** | **Цель программы** | Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся |
| **13** | **Задачи программы** | * создание условий для физического воспитания и   физического развития детей;   * формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, том числе по дартсу; * подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; * подготовку одаренных детей к поступлению в   образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;   * организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. |
| **14** | **Срок реализации** | **43 недели** |
| **15** | **Место проведения** | **Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края** |
| **16** | **Возраст участников** | **7-18 лет** |
| **17** | **Контингент уч-ся** | **Учащиеся МБУ ДЮСШ г. Амурска** |
| **18** | **Краткое содержание программы** | *Содержание программы учитывает следующие особенности подготовки учащихся по дартсу:*   * большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; * постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; * необходимая продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для дартса; * повышение специальной технической подготовки за счет широкого использования различных тренировочных средств; * перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.   Программа рассчитана на 43 недели |
| **19** | **История осуществления реализации программы** | **Программа утверждена на заседании педагогического совета МБУ ДЮСШ г. Амурска** |
| **21** | **Прогнозирование возможных негативных результатов** | **Содержание программы может быть не полностью освоено учащимися в силу личностных характеристик.** |
| **22** | **Прогнозирование коррекции возможных негативных результатов** | **Разработка индивидуальных маршрутов и дифференцированный подход.** |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**.

Среди видов двигательной активности, завоевавших популярность среди широких слоев населения России, в настоящее время выделяется дартс – молодой вид спорта, появление которого относится к 90-м годам прошлого столетия. К настоящему времени целостная система подготовки дартсменов на государственном уровне практически не оформилась вопреки повышенному интересу к дартсу как виду спорта, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими недостатками. В этом отношении дартс, в силу своей простоты, экономичности, компактности, является привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных соревнованиях.

Дартс содержит огромное количество преимуществ: улучшает координацию движений, стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы; запоминание вариантов игровых комбинаций развивает память и логическое мышление; зелено-красно-бело-черная расцветка мишени – успокаивает зрение; постоянное переключение зрения с дротика на мишень положительно влияет на глаза. При систематическом занятии этим видом спорта формируется устойчивость к длительным стрессовым нагрузкам, развиваются сильные лидерские качества. Воспитывается воля к победе, трудолюбие, развивается выдержка, настойчивость и дисциплинированность.

В силу данных обстоятельств дартс предстает как важное средство развития физического потенциала человека и наряду с другими выступает полноправным видом спорта. В активе специалистов по данному виду спорта имеются отдельные методические рекомендации, материалы публикаций относительно опыта обучения и тренировки дартсменов. Это актуализирует проблему разработки программы подготовки дартсменов от новичка до спортсмена высокого класса.

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительной группы по дартсу на 2020-2021 учебный год разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по дартсу, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №48/1 от 01.09.2015 г.

При разработке программы использованы результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей, раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

Учебный план для оздоровительной группы рассчитан на один год обучения и составлен с учетом:

* требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта Дартс;
* возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Цель программы - организация досуга, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, а также формирование потребностей детей в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал ориентирован на решение следующих задач:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа содержит следующие предметные области:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая и специальная физическая подготовка;
* избранный вид спорта – дартс;
* развитие творческого мышления.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы детско-юношеских спортивных школ.

Рабочая программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – Дартс;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование здорового образа жизни.

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

***Задачи и преимущественная направленность тренировки дартсменов 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.
* создание условий для интеллектуального развития учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы подготовки обучающихся в ДЮСШ являются: теоретические и практические занятия, работа по индивидуальным планам (в летний период), соревнования, медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, тестирование (контрольно-переводные испытания), тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных лагерях.

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный (основной) и переходный, каждый из которых имеет специфические задачи, структуру и содержание.

1. Подготовительный период. Общеподготовительный этап ориентирован на создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы; специально подготовительный – создание условий для непосредственного становления спортивной формы (акцент на всестороннюю физическую подготовку, изучение техники и тактики игры).
2. Соревновательный (основной). Задачей данного периода является сохранение и упрочение спортивной формы как основы обеспечения высоких спортивных результатов наряду с изучением и совершенствованием техники и тактики.
3. Переходный период. В ходе переходного периода реализуются задачи, связанные с обеспечением реабилитации организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, активного отдыха спортсменов, самостоятельных занятий по заданию тренера.

Периоды подготовки в рамках годичного цикла учебно-тренировочного процесса обусловлены календарем спортивных мероприятий. В соответствии с задачами периодов составляются графики распределения учебных часов и учебные планы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **Возраст учащихся для**  **зачисления, лет** | **Длительность занятий (час)** | **Количество часов в неделю** | **Годовая учебно-**  **тренировочная нагрузка на 43 недели, часов** |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 9 | 2 | 6 | 258 |

В процессе обучения на всех этапах подготовки осуществляется постоянный контроль за уровнями физической, спортивно-технической, тактической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой спортсменов эффективной является система контрольных нормативов как важнейший структурный компонент учебного плана и основная форма организации учебно-тренировочной работы.

***Условия зачисления учащихся***

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап** | **Критерии зачисления** |
| Спортивно-оздоровительная группа | Желающие заниматься дартсом и не имеющие медицинских противопоказаний |

***Критерии оценки деятельности тренера и обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе:***

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники дартса, навыков гигиены и самоконтроля.

**2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

**Примерное распределение учебных часов на спортивно-оздоровительном этапе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** |  | **Оздоровительный этап подготовки** |
| 1 | Теоретическая подготовка |  | 24 |
| 2 | Общая физическая подготовка |  | 40 |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 30 |
| 4 | Техническая подготовка |  | 137 |
| 5 | Психологическая подготовка | и |  |
|  | воспитательная работа |  | 3 |
| 6 | Тактическая подготовка |  | 3 |
| 7 | Контрольные испытания |  | 8 |
| 8 | Соревнования |  | 10 |
| 9 | Восстановительные мероприятия |  | 3 |
| 10 | Инструкторская и судейская практика | | - |
|  | **Всего часов:** | | **258** |

* 1. ***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

***Спортивно-оздоровительная группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| 1. | Теоретическая подготовка | **24** |
|  | 1.1.История возникновение дартса. Развитие дартса как вида спорта. | *2* |
|  | 1.2. Правила общей гигиены. Гигиенические требование к одежде и обуви дартсменов. | *4* |
|  | 1.3. Обшая и специальная физическая подготовка. Общие понятия. | *2* |
|  | 1.4. Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение на тренировочном занятии. Первая помощь при травматизме. | *4* |
|  | 1.5. Краткие сведения о технике дартса. Основы техники метания дротиков. Техника безопасности. | *4* |
|  | 1.6. Дневник дарсмена. Требования к заполнению и ведению дневника | *2* |
|  | 1.7. Общие правила игры. Ведение счета | *4* |
|  | 1.8. Спортивный инвентарь и оборудование. | *2* |
| 2. | Общая физическая подготовка | 40 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 30 |
| 4. | Техническая подготовка | 137 |
| 5. | Психологическая подготовка и воспитательная работа | 3 |
| 6. | Тактическая подготовка | 3 |
| 7. | Контрольно-переводные испытания | 8 |
| 8. | Участие в соревнованиях | 10 |
| 9. | Восстановительные мероприятия, медицинский осмотр | 3 |
|  | **Итого:** | *258* |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

**3.1. Спортивно-оздоровительный этап**

*1.Теоретическая подготовка*

* + ***История развития спортивной игры дартс как вида спорта***

История возникновения, родина дартса. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Лучшие британские игроки.

Возникновение и развитие дартса в России. Организация Национальной Федерации дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартса в Свердловской области.

* + ***Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта.***

Основы общей гигиены. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта. Гигиенические особенности занятий дартсем. Профилактика травматизма.

Гигиенические требования к одежде и обуви дартсмена. Значение и способы закаливания.

* + ***Техника безопасности при работе с дротиками.***

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

* + ***Основы самоконтроля и самопроверки.***

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие «самопроверка». Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.

* + ***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 дартса. 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 дартсу.

* + ***Анализ итогов соревнований и контрольных заданий. Дневник дартсмена.***

Обсуждение и анализ соревнований и контрольных заданий. Выявление причин технических и психологических ошибок.

Необходимость ведения дневника. Содержание дневника дартсмена. Требования к заполнению и ведению дневника.

*2.Общая физическая подготовка.*

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

Гимнастика: общеразвивающие упражнения (блок №1, приложение 1); подтягивание на перекладине; сгибание, разгибание рук лежа в упоре; упражнения для укрепления мышц живота.

Лыжные прогулки до 3 км.

Плавание 25, 50 метров.

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

*3.Специальная физическая подготовка.*

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве: различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.

Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.

Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.

Релаксационные упражнения.

Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

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

*4.Техническая подготовка.*

На возрастном уровне групп начальной подготовки 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; (блок № 11, приложение 1)
* работа с переменной дистанции; (блок № 9, приложение 1)
* упражнения на развитие чувства равновесия;
* дартс – игры; (блок № 7, приложение 1)
* игры на развитие внимания и сосредоточенности.

*5. Психологическая подготовка и воспитательная работа.*

Специфические характеристики дартса как вида спорта и психологические особенности спортсмена (две равноправные составляющие психологической подготовки).

Развитие наиболее важных психологических и психофизиологических качеств и способностей, предопределяющих успешные выступления в соревнованиях по дартсу: 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 дартсом, 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.

Развитие устойчивого интереса к игре в дартс. 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.

1. *Тактическая подготовка.*

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

1. *Контрольные испытания.*

*8.Восстановительные мероприятия*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Техническая подготовка** | | | |
|  | нормативы | оценка | | |
| отлично | хорошо | удовлетворительно |
| 1 | работа по листу 20\*20, учет числа попаданий за 10 серий | 25 | 20 | 15 |
| 2 | большой раунд | 250 | 200 | 150 |
| 3 | 10 серий набор  очков | 350 | 300 | 250 |

Водные процедуры закаливающего характера. Прогулки на свежем воздухе на лыжах. Для психологического восстановления: частая смена тренировочных средств (форм, методов и др.) и окружающей среды (культурные мероприятия, праздники и т.д.).

**4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**.

1. Программно-методические материалы: методические пособия по дартсу, программный материал для практических занятий (10 блоков – упражнений).
2. Нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность спортивных школ.
3. Набор мишеней для дартса.
4. Комплекты запасных перьев и хвостовиков для дротиков.
5. Мягкое покрытие для стен (на которые крепятся мишени) и пола в зоне падения дротиков.
6. Аудио и видеоматериалы для проведения теоретических и практических занятий.
7. Литература по спортивной психологии, психологии личности и коллектива в спорте.
8. Наборы мячей (волейбольные, баскетбольные, для большого тенниса) для занятий ОФП и СФП.
9. Тренажеры: веревочная петля; тренажер, ограничивающий движения локтя по вертикали; по горизонтали.
10. Аудио и видеоматериалы для проведения теоретических и практических занятий.

**5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

# И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам контрольных испытаний. При проведении контрольных испытаний необходимо создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся ДЮСШ. Контрольные испытания проводятся в соответствии с календарным планом ДЮСШ в установленные сроки (май).

**Правила выполнения контрольных упражнений.**

Бег 30 метров с низкого старта, сек. Проводится на стадионе. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком от двух ног от линии на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Кроссовый бег, сек. Проводится по стадиону, для девочек и мальчиков 9-12 лет - 300 метров, 13-16 лет - 500 метров.

Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши). Выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки). Подтягивание выполняется на шведской стенке. Упор ногами на перекладину.

**Минимальное количество баллов для перевода на следующий этап обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| Девочки 10-13 лет: | 12 баллов |
| Мальчики 10-13 лет | 12 баллов |
| Девушки 13-16 лет | 12 баллов |
| Юноши 13-16 лет | 12 баллов |

Юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | оценка | Возрастные группы | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Бег 30м, сек. | 5  4  3  2 | 6,1  6,2-6,6  6,7-7,1  7,2-7,4 | 5,8  5,9-6,3  6,4-6,8  6,9-7,1 | 5,5  5,6-6,0  6,1-6,5  6,6-6,8 | 5,2  5,3-5,7  5,8-6,2  6,3-6,5 | 4,9  5,0-5,4  5,5-5,9  6,0-6,2 | 5,7  4,8-5,2  5,3-5,7  5,8-5,9 | 4,2  4,3-4,7  4,8-5,2  5.3-5,7 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см. | 5  4  3  2 | 171  156-170  141-155  140 | 181  166-180 151-165  150 | 196  181-195  166-180  165 | 216  196-210  181-195  180 | 221  206-220  191-205  190 | 236  221-235  206-220  205 | 251  236-250  221-235  206 |
| 3 | Кросс 300м, сек.  500м, мин. | 5  4  3  2 | 70  74-71 78-75  79 | 66  70-67  74-71  75 | 62  66-63  70-67  71 | 1,38  1,43-1,39  1,50-1,44  1,51 | 1,33  1,38-1,34  1,43-1,39  1,44 | 1,24  1,28-1,25  1,33-1,29  1,34 | 1,20  1,24-1,21  1,29-1,25  1,30 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа / кол-во раз/ | 5  4  3  2 | 7  5-6  3-4  2 | 8  6-7  5-6  3 | 9  7-8  5-6  4 | 10  8-9  6-7  5 | 11  9-10  7-8  6 | 12  10-11  8-9  7 | 13  10-11  9-12  7 |

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | оценка | Возрастные группы | | | | | |  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | Бег 30м, сек. | 5  4  3  2 | 6,3  6.8-6.4  7,3-6,9  7,4 | 6,1  6.6-6.2  7,1-6,7  7,2 | 5,8  6.3-5.9 6,8-6,4  6,9 | *5.5-*  6.0-5.6  6,5-6,1  6,6 | 5,3 5.5-5.!  6,0-5,6  6,1 | 5,0  5.5-5.1  6,0-5,6  6,1 | 4,7  5.2-4  5,7-5,3  5,8 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см. | 5  4  3  2 | 161  151-160  141-150  140 | 171  161-170  151-160  150 | 181  171-180  161-170  160 | 196  186-195  156-185  175 | 211  201-210  191-200  190 | 221  211-220  201-210  200 | 226  216-225  206-216  205 |
| 3 | Кросс 300м, сек.  500 м., мин. | 5  4  3  2 | 72,0  76,0-72,1  80,0-76,1  80,1 | 68,0  72,0-68,1  76,0-72,1  76,1 | 64,0  68,0-64,1  72,0-68,1  72,1 | 1,43  1,48-1,44  1,54-1,49  1,55 | 1,38  1,43-1,39  1,48-1,44  1,49 | 1,33  1,38-1,34  1,43-1,39  1,44 | 1,30  1,35-1,31  1,39-1,34  1,40 |
| 4 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа /кол-во раз/ | 5  4  3  2 | 12  10-11  8-9  7 | 13  11-12  9-10  8 | 14  12-13  10-11  9 | 15  13-14  11-12  10 | 16  14-15 12-13  11 | 17  15-16  13-14  12 | 18  16-17  14-15  13 |
|  | | | | | | | | | |

**Приложение 1**

**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 сходом 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.

1. **Блок имитационных упражнений.**

***Цель:*** Отработка технических элементов броска.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Характеристика упражнения** | **Группы** |
| **СОГ** |
| 1 | Выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и предплечья в одной плоскости | 10 |
| 2 | Выполнение броска без дротика в направлении мишени | 10 |
| 3 | Выполнение броска из рабочей изготовки (вместо дротика в кисти тяжелый мяч), для формирования кистевого броска | 10 |
| 4 | Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно) | 3 |

1. **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:*** спортсмен выполняет задания тренера, закрывая глаза в положении прицеливания, и открывает глаза после того, как дротик воткнулся в мишень.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Характеристика упражнения** | **Группы и дозировка на одну тренировку** |
| **СОГ** |
| 1 | Работа над контролем технических элементов | 10 минут |
| 2 | Работа на кучность по листу бумаги | 10-20 серий |

1. **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:*** 1.Период формирования техники.

2.При индивидуальной работе, исправления технических ошибок.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | **Характеристика упражнения** | **Группы и дозировка на одну тренировку** |
| **СОГ** |
| 1 | Работа с контролем технических элементов | 10 минут |
| 2 | Пройти круг секторов: | До выполнения |
| по 1 дротику в сектор |
| по 2 дротика в сектор |
| по 3,4 дротика в сектор |

1. **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** |
| **СОГ** |
| 1 | Лист бумаги, на нем окружность диаметром 20, 10см. Задача удержать попадания в заданной площади. | 5 минут |
| 2 | Удержать как можно больше попаданий в: |  |
| трех смежных секторах | 10 минут |
| двух смежных секторах | - |
| 3 | Пройти круг секторов: по 2 дротика в сектор | - |
| 4 | Удержать попадания в габарите:  4 | - |
| 5 |
| 6 |
| 5 | За определенное время удержать попадания в габарите:  1 | 10 минут  - |
| 4 |

***Примечание:*** считать попадания до первого вылета за габарит, затем начинать счет с начала. За данное время запомнить максимальное число попаданий подряд, для мишени № 7)

1. **Блок игровых заданий.**

***Цель:*** Работа в условиях соревновательной обстановки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Название игр** |  | **Группы** | |
| **НП-1** |  | **НП-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 | + | | + |
| 9 | Больше-меньше | - | | - |
| 10 | Промахи в плюсы | - | | - |
| 11 | Догонялки | + | | + |
| 12 | Волки-зайцы | + | | + |
| 13 | Двадцать семь | - | | - |
| 14 | Китайский дартс | - | | + |
| 15 | Кирпич | + | | + |
| 16 | Крикет | - | | + |
| 17 | Тысяча | + | | + |
| 18 | Зебра | + | | + |
| 19 | Банкир | - | | - |
| 20 | Семь смертей | + | | + |

1. **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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Характеристика упражнения** | **Группы, дозировка** |
|  |  | СОГ |
| 1 | Списать через сектор 20, заданное число очков одним дротиком | 100-300 |
| 2 | Одним дротиком закрыть | круг секторов |
| 3 | Спортсмены играют между собой одним дротиком | 101,50 с закрытием в сектор |

1. **Блок упражнений с переменной дистанции.**

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

***Условия выполнения:*** упражнения выполняются с переменной дистанции.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнения** | **Группы** |
| **СОГ** |
| 1 | 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 мин. |
| 2 | Списать 1000, 800, 600... очков через сектор 20 (в зависимости от уровня подготовленности), выполняя каждый бросок с новой дистанции, как в упражнении № 1. | до выполнения |
| 3 | Пройти круг секторов по 1, 2, 3 дротика в мишень (в зависимости от уровня  подготовки) при тех же условиях | до выполнения |

1. **Блок упражнений с ограничением времени на подготовку броска.**

***Задача:*** освободить кисть при броске.

***Условия выполнения:*** рука не останавливается в рабочей изготовке (у плеча)

Движение выполняется на счет раз-два (обычно на счет раз-два, три). Время выполнения упражнения ограничивается.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Характеристика упражнения** | **Группы, дозировка** |
| **СОГ** |
| 1 | Бросок маятником, как часть специальной технической разминки | 5 мин. |

1. **Блок упражнений с тренажерами.**

***Задача:*** становление и совершенствование техники выполнения броска.

***Условия выполнения:*** использование тренажеров.

***Примечания:*** особенно необходимо для групп начальной подготовки.

Описание тренажеров дано в приложении 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Характеристика упражнения** | **Группа, дозировка** |
| **СОГ** |
| 1 | Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте,  пальцами и кистью (в разминку") | 50 раз |
| 2 | Упражнение с веревочной петлей (любые упражнения) | для коррекции 30 мин. |
| 3 | Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по вертикали | для коррекции 30 мин. |
| 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. |

**Приложение 2**

# Описание тренажеров

1. Веревочная петля. (разработал Лапин Н. Г.)

Берется толстый шнур или резиновый жгут длиной около полтора метра, на концах которого делается две петли диаметром около 15 см. Длина шнура от петли до петли подбирается по росту ребенка так, чтобы шнур во время работы не провисал. Опорная ступня просовывается в одну петлю и прижимает ее к полу, а в другую петлю просовывается рабочая рука, так чтобы петля ложилась на локтевой сгиб.

С веревочной петлей выполняются любые упражнения. Тренажер используется для тех спортсменов, у которых локоть подпрыгивает вверх при броске.

1. Тренажер ограничивающий движение локтя по вертикали.

(разработал Мухин А.А.)

Тренажер состоит из вертикальной стойки на опоре, в верхней части которой приварен металлический стержень. Высота стойки регулируется. Горизонтальный стержень служит ограничителем движения локтя по вертикали, имеет размер 20-25 см. Локоть ставится на ограничитель, если он при броске опускается вниз. Ограничитель кладется на сгиб локтевого сустава, если локоть поднимается вверх при броске.

1. Тренажер для ограничения движения локтя по горизонтали.

Тренажером может быть щит, вдоль которого спортсмен располагает свою рабочую руку и выполняет бросок. Плечо и предплечье работают в одной плоскости.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие.
2. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979.
3. Белкин А.С. Возрастная педагогика, Екатеринбург, 1999.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорта.- М.: ФИС, 1991.
5. Зеньковский В.В. Психология детства- М.: Академия, 1996.
6. Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н. Возрастная психология.- М., 2001.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М., 1977.
8. Основы физиологии человека. Т.1, 2. М., 1994.
9. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000.

10.Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М., 1995.

11.Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов.- М.: Теория и практика физической культуры, №2, 1996.

12.Система подготовки спортивного резерва / Под.общ.ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

13.Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Е.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.