


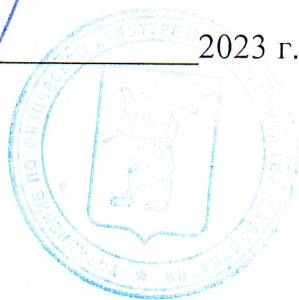
**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 16»**

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления по физической  
культуре и спорту мэрии города Ярославля

  
\_\_\_\_\_ А.Е. Легус

«  » \_\_\_\_\_ 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ СШ № 16

  
\_\_\_\_\_ Д.А. Литаров

«  » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Дартс»**

город Ярославль  
2023 год

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Краткая характеристика вида спорта «Дартс»	3
1.2.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дартс»	4
1.3.	Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы	5
2.	Теоретический раздел	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	6
2.2.	Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки	6
2.3	Объем Программы	7
2.4.	Планируемый объем соревновательной деятельности	8
2.5.	Медицинские требования к обучающимся	9
3.	Практический раздел	10
3.1.	Годовой учебно-тренировочный план	10
3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	12
3.3	Календарный план воспитательной работы	13
3.4	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
3.5.	Инструкторская и судейская практика	19
3.6.	Планы применения восстановительных средств	20
3.7.	Психологическая подготовка	23
4.	Система спортивного отбора и контроля	24
4.1.	Требования к результатам реализации программы	24
4.2	Контрольно – переводные нормативы по ОФП	27
4.3.	Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке	28
5.	Иные требования и условия реализации Программы	31
5.1	Требования к технике-безопасности	31
5.2.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	32
5.3.	Примерный перечень информационного обеспечения Программы	34

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» (далее – Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дартс», утверждённого Приказом Министерства спорта России от 18.11.2022 г. № 1015 (далее - ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дартс», утверждённой Приказом Министерства спорта России от 20 декабря 2022 г. № 1289, и в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее 329-ФЗ) , в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.12.2022 г., в соответствии с Федеральным законом от 14.04.2021г. №127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность спортивных учреждений определены следующие разделы настоящей программы:

- пояснительная записка,
- теоретический раздел,
- практический раздел,
- иные требования и условия реализации Программы.

### 1.1 Краткая характеристика вида спорта «Дартс»

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта. Это - интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: дети и взрослые, женщины и мужчины, люди с серьезными физическими недостатками. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь – не сложен и долговечен.

Занятия в дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к 3-х километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени зелено - красно – бело - черная успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление. Дартс является отличным помощником для центральной нервной системы, а также тренирует зрение и способствует формированию правильной осанки.

Дартс — ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. В прошлом использовались различные виды мишеней и правил, но в настоящее время термин «дартс» обычно относится к стандартизированной игре с определенной конструкцией мишени и правилами.

Цель игры – набрать быстрее соперника определенное количество очков (в зависимости от вида игры), попадая дротиками в мишень, которая расположена на расстоянии 2,37 м от линии броска. Высота мишени (расстояние от ее центра до пола) составляет 1,73 м.

Мишенью является круг, разделенный на 20 секторов. Диаметр круга – около полуметра. Центр мишени называется «булл», что в переводе с английского означает «бык». Попадание в него оценивается в 50 очков. Круг, обрамляющий центр мишени имеет стоимость в 25 очков. Каждый сектор мишени оценивается по разному – от 1 до 20. Кроме того, в секторах имеются зоны удвоения (небольшая по ширине полоса с внешней стороны сектора) и утроения (такая же полоска, расположенная внутри сектора). Так, например, попадание в зону утроения сектора 20 приносит игроку 60 очков – наибольшее количество из возможного после одного броска. Сектора в круге распределены таким образом, что приносящие большое количество очков соседствуют с малооходными. Так возле сектора 20 располагаются сектора 1 и 5.

Игра начинается с того, что игроки пытаются поразить одним дротиком центр мишени, чтобы определить, кто будет бросать первым. Если никто в центр не попал, первым начинает игрок, направивший дротик в место, расположенное ближе к центру мишени. После этого игроки по очереди бросают по 3 дротика. Метание подряд трех дротиков называется в дартсе подходом.

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «дартс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	одиночный разряд	068	001	2	8	1	1
парный разряд	068	002	2	8	1	1	Я
командные соревнования	068	004	2	8	1	1	Я
микст	068	003	2	8	1	1	Я
Большой раунд	068	005	2	8	1	1	Я
набор очков	068	006	2	8	1	1	Я
Сектор - 20	068	007	2	8	1	1	Я
Американский крикет	068	008	2	8	1	1	Я

#### 1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дартс»

В спортивных дисциплинах «одиночный разряд», «парный разряд», «микст», «командные соревнования» счет ведется по нисходящей, начиная с заранее установленного количества очков. Задача игроков состоит в том, чтобы при помощи набора различных очковых комбинаций первым дойти до нуля очков.

Игра завершается удвоением – точным попаданием в «булл» (при остатке 50 очков) или в удвоение сектора вдвое меньшего, чем остаток очков (например, при остатке 32 очка необходимо одним попаданием поразить удвоение сектора 16). При окончании игры, когда игрок набрал большее количество очков, чем то, которое требуется для списания до нуля, в силу вступает правило перебора. Результат этой серии аннулируется. В остатке остается результат, зафиксированный до этой серии. Ход переходит к другому игроку или команде. Победа в игре присуждается игроку, первому поразившему удвоение, требуемое для окончания игры. Случай ничейного результата не предполагается, а количество разыгрываемых легов и сетов должно быть нечетным.

Спортивные дисциплины предусматривают различные варианты, когда списание очков может вестись, например, со «101», «301», «501», «701», «1001» очков.

*Спортивная дисциплина «микст».*

Состав участников спортивной дисциплины: двое мужчин и одна женщина. Среди юниоров и юниорок состав спортивной дисциплины один юниор и одна юниорка.

*Спортивная дисциплина «командные соревнования».*

Состав команды в спортивной дисциплине 5 участников (4 основных игрока и 1 запасной). Во всех матчах спортивной дисциплины «командные соревнования» победитель определяется из 17 легов. В каждом матче играют леги 1x1 между участниками команд. Два участника определяют победителя в одном леге. Порядок игр идет согласно протоколу матча (Приложение № 1). Матч прекращается, когда одна из команд выигрывает 9 легов.

*Спортивная дисциплина «американский крикет».*

Побеждает игрок, набравший большее или равное количество очков, при этом первым трижды поразивший все установленные сектора. Установленными секторами являются с 15 до 20-го и центр. Задача игроков состоит в том, чтобы закрыть эти сектора, поразив каждый из них по три раза. Это можно сделать тремя одиночными попаданиями, одиночным попаданием и попаданием в удвоение сектора или попаданием в утроение сектора. При поражении центра возможен вариант закрыть тремя попаданиями в сектор «25» или одиночным попаданием в сектор «25» и одним попаданием в «булл». Когда игрок закрывает сектор первым, он может набирать очки, поражая этот сектор точными попаданиями. Набор очков ведется в соответствии с сектором (так, например, при дополнительном попадании в утроение сектора «19» игроку присваивается 57 очков). Набор очков одним из игроков возможен лишь после того, как он сам трижды поразил желаемый сектор и продолжается до того момента, пока соперник трижды поразит этот сектор, после чего набор очков в этом секторе становится невозможен для обоих игроков.

*Спортивная дисциплина «набор очков».*

Спортивная дисциплина предусматривает набор очков за 10 серий (подходов) по три дротика. Результат упражнения определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий в мишень.

*Спортивная дисциплина «большой раунд».*

Спортивная дисциплина предусматривает набор очков в секторах с 1-го по 20-й, и через центр. В каждый сектор выполняется одна серия из трех дротиков. Во время игры строго соблюдается очередность секторов, которая должна идти по нарастающей. При попадании в сектор, не соответствующему заданной очередности, результат данного дротика не засчитывается.

*Спортивная дисциплина «Сектор 20».*

Спортивная дисциплина предусматривает набор очков за 10 серий (подходов) по три дротика. В зачет идут попадания только в сектор «20» мишени.

### **1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы.**

Целью Программы является организация, планирование и проведение учебно-тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - занимающимися) в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 16» (далее – МУДО СШ № 16) для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в

условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовки спортивного резерва. Для достижения поставленных целей на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Дартс»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Дартс».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Дартс»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и Всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

## **2. Теоретический раздел**

### **2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 8 лет по году рождения, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «дартс» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица №3

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2	до одного года обучения	8
		свыше одного года обучения	9
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	до трех лет обучения	10
		свыше трех лет обучения	13
Совершенствования спортивного мастерства	3	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения	15

## 2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться МУДО СШ №16 с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения, используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» и с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

Таблица №4

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-15
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	6-10
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4-7
	свыше одного года обучения:	

## 2.3. Объем Программы.

Система многолетней подготовки дартсиста включает следующие этапы:

- этап начальной подготовки – продолжительность 2 года;
- тренировочный этап – продолжительность 4 года, в том числе:
  - а) этап начальной специализации – продолжительность 2 года и
  - б) этап углублённой специализации - продолжительность 2 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность без ограничений.

С увеличением обще годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам

обучения. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №5 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040

**2.4. Планируемый объем соревновательной деятельности.**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в Таблице № 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные МУДО СШ №16.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.



Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 6

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-Тренировочный этап (этап Спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2-3	2-3	2-4	3-5	5-10
Отборочные	-	1	1-2	1-3	5-10
Основные	-	1	1-2	1-2	5-10

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

- соответствие возраста и пола участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «шахматы»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта «шахматы»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется МУ СШ №16 на спортивные соревнования в соответствии с календарём физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### 2.5. Медицинские требования к обучающимся.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Дартс».

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной подготовки в спортивной школе ведется с учетом возрастных особенностей развития занимающихся, уровня их физической, технической и тактической подготовленности, особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «Дартс».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомофизиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации,

выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям

### **3. Практический раздел.**

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией МУДО СШ №16 по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность учебного кабинета.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В процессе реализации программы предусмотрено определенное соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему тренировочного плана. Тренеры-преподаватели в своей практике должны придерживаться этого соотношения объемов тренировочного процесса по основным разделам спортивной подготовки: общая физическая

подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Данное нормативное соотношение объемов по разделам спортивной подготовки на каждом этапе представлено в Таблице № 6.

Таблица № 7

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5	6	12	14	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)				
	До 15	15	До 10	До 10	До 7
Общая физическая подготовка (часов)	114	117	162	199	160
Специальная физическая подготовка (часов)	39	60	120	150	199
Техническая подготовка (часов)	23	37	86	108	111
Тактическая подготовка (часов)	6	10	43	54	83
Психологическая подготовка (часов)**	6	10	26	42	83
Теоретическая подготовка (часов)	6	10	43	54	70
Тестирование и контроль (часов)	6	8	16	24	24
Соревновательная деятельность (часов)	1	12	19	50	83
Инструкторская практика (часов)	2	2	4	10	14

Судейская практика(часов)	1	3	10	12	21
Восстановительные Мероприятия (часов)*	3	6	27	40	80
Медицинское обследование (часов)	1	1	2	2	5
Самоподготовка (часов)	23	31	62	83	104
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>

### 3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся МУДО СШ №16 для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и представлены в таблице №7.

Таблица №8

#### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта	14	14	-	

	Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные сборы</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

### 3.3. Календарный план воспитательной работы.

Таблица №9

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в шахматах; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul> <p>Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьезбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей;</li> <li>- проведение акций по формированию здорового образа жизни.</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Беседы, встречи, диспуты с приглашением спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой город, Родину;</li> <li>- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- культура поведения болельщиков и</li> </ul>	В течение года

		спортсменов на соревнованиях.	
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных мероприятиях, соревнованиях, церемониях открытия, закрытиях, мероприятиях посвященных Дню Победы, встречам с ветеранами спорта.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формированию умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

### **3.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде МУ СШ №16. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, представлен в таблице № 9:

Таблица № 10

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	2 раза в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	В конце года	
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	В течение года	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» .	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Семинар для тренеров:	2раза в год	



	1.«Виды нарушений антидопинговых правил»; 2.«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров: 1. «Виды нарушений антидопинговых правил»; 2. «Проверка лекарственных средств»	2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> 2
	Семинары 1.«Виды нарушений антидопинговых правил»; 2.«Процедура допингконтроля» 3. «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	3 раза в год	

Комплекс мер также включает:

- разработка и проведение информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в дартс;

-ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих

нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

-регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов

Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**Антидопинговыми организациями являются:** Международный Олимпийский комитет, Международный Паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

### **3.5. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по дартс.

Спортсмены должны овладеть принятой в дартс терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на тренировочном этапе у дартсистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия, и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС в качестве помощников тренера.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица № 11

### Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Этап начальной подготовки	До года	1	2
	Свыше года	3	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	10	4
	Свыше двух лет	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	21	14

### 3.6. Планы применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико - биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

*Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:*

- естественные и гигиенические;
- методические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно: спортсист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически - восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

### **Использование естественных факторов природы.**

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся

на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### **Методические средства восстановления**

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро - и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма дартсиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Вместе с тем, известно, что способность успешно справляться с нервно-эмоциональным напряжением, возникающим во время игры, в значительной мере определяет спортивную форму спортсмена. Более того, эмоциональное напряжение необходимо для результативного творчества дартсиста. По справедливому замечанию известного философа, без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого искания истины. В процессе игры спортсмен сам учится управлять своим эмоциональным состоянием. Этому способствует соблюдение рационального режима. Опытные бойцы сохраняют эмоциональную устойчивость, необходимую для успешной игры, с помощью переключения на другую деятельность, включающую мышечные нагрузки, прослушивание классической музыки и др. Юным дартсистам рекомендации об особенностях режима занятий и отдыха даёт тренер-преподаватель.

### **3.7. Психологическая подготовка**

#### **Задачи и методы психологической подготовки**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции. Формирование необходимых личностных качеств дартсиста происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

#### **Основные методы и приемы психологической подготовки**

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание дартсиста.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

***Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:***

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.
4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.
5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.
6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.
7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

#### **4. Система спортивного отбора и контроля.**

##### **4.1. Требования к результатам реализации программы.**

На этапах освоения программы ставятся следующие задачи.

**Этап начальной подготовки 1 года обучения:**

- укрепление здоровья и опорно-двигательного аппарата, улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие специальных физических качеств (ловкость, гибкость, координации движений и т.д.);
- развитие общей выносливости, ловкости, координации движений, силы и гибкости;
- усвоение правил безопасности при обращении с дробиками;
- обучение правилам игры «Набор очков»;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и спортивного норматива III юношеский разряд.

**Этап начальной подготовки 2 года обучения:**

- укрепление здоровья и физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- обучение технике выполнения броска и ознакомление с видами стойки (этап 2 НП);
- развитие специальных физических качеств общей выносливости, ловкости, координации движений, силы и гибкости и т.д.;
- совершенствование технико-тактических навыков (3 НП);
- усвоение правил безопасности при обращении с дробиками;
- приобретение опыта участия в соревнованиях по нескольким видам упражнений.
- обучение игре «Сектор 20» и совершенствование игр «Набор очков» и «Большой раунд»;



- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и спортивного норматива - II юношеский разряд.

Примечание - на всех этапах начальной подготовки рекомендуется включить обучение играм «101», «170», «201», «301».

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения:**

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся путём повышения уровня ОФПП и СФП;
- овладение основами техники дартс, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях по дартс;
- повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в упражнениях за счёт постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена;
- приобретение навыков в судействе, умения анализировать свои выступления на соревнованиях;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- правила безопасности при обращении с дротиками;
- совершенствование игр: «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20», «301».
- обучение игре «501», «Американский крикет»;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и спортивный 1 юношеский разряд.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения:**

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся путём повышения уровня ОФПП и СФП;
- овладение основами техники дартс, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях по дартс;
- повышение уровня спортивно-технического и тактического мастерства в упражнениях за счёт постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена;
- приобретение навыков в судействе, умения анализировать свои выступления на соревнованиях;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- правила безопасности при обращении с дротиками;
- совершенствование игр: «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20», «301».
- обучение игре «501», «Американский крикет»;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и спортивного 3 разряда.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения:**

- развитие общих и специальных физических качеств. Углубленная специализация в избранном упражнении программы;
- повышение уровня спортивно-технического, тактического мастерства в упражнениях за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление опыта участия в соревнованиях. Освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;

- развитие морально - волевых качеств.
- регуляция психического состояния.
- совершенствование игр: «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20», «501», «Американский крикет»;
- обучение игре «Микст»;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и подтверждение 3 разряда, выполнение 2 спортивного разряда.

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения:**

- развитие общих и специальных физических качеств. Углубленная специализация в избранном упражнении программы;
- повышение уровня спортивно-технического, тактического мастерства в упражнениях за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление опыта участия в соревнованиях. Освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- развитие морально - волевых качеств.
- регуляция психического состояния.
- совершенствование игр: «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20», «501», «Американский крикет»;
- обучение игре «Микст»;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и выполнение 1 спортивного разряда.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- развитие общих и специальных физических качеств. Углубленная специализация в избранном упражнении программы.
- повышение уровня спортивно-технического, тактического мастерства в упражнениях за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок.
- накопление опыта участия в соревнованиях. Освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, вывод для каждого спортсмена своих формул ОБС (оптимального боевого состояния).
- развитие морально - волевых качеств, формирование рационального поведения на соревнованиях.
- регуляция психического состояния, создание комплекса представлений соответствующего оптимальному боевому состоянию. Формирование и совершенствование таких свойств личности как: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, способность к самоанализу.
- совершенствование игр: «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20», «501», «Американский крикет», совершенствование игры «Микст».
- обучение судейству, привлечение в качестве судей на городских соревнованиях.
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, подтверждение разряда «кандидат в мастера спорта», участие в соревнованиях с нормативом Мастера спорта России.

## 4.2. Контрольно – переводные нормативы по ОФП

### Группы начальной подготовки (НП)

Контрольные упражнения	Группа, год обучения											
	НП – 1 (7-9-10 лет)						НП – 2 (10-11 лет)					
	М			Д			М			Д		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м. (сек)	9,4	9,6	9,8	9,7	10,0	10,2	9,1	9,5	9,9	9,3	9,7	10,1
12-мин. бег(метр)	1000	800	700	900	700	600	1100	900	800	900	800	700
Прыжок в длину с места (см)	140	135	120	135	130	115	155	145	140	140	135	120
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	14	12	9	9	6	4	19	17	14	12	11	9

### Тренировочные группы (спортивной специализации) (ТГ)

Контр. упражнения Оценка	Тренировочная группа, год обучения																	
	УТГ – 1 (12-13 лет)						УТГ – 2 (13-14 лет)						УТГ – 3 – 5 (14-18 лет)					
	М			Д			М			Д			М			Д		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м. (сек)	8.6	8.8	9.0	8.8	8.9	9.4	8.5	8.7	8.9	8.7	8.8	9.0	8.4	8.6	8.8	8.6	8.7	8.9
12– мин. бег (метр)	1800	1500	1200	1500	1200	1000	1900	1800	1700	1600	1400	1300	1900- 2000	1800- 1900	1800- 1700	1600- 1700	1500- 1600	1400- 1500
Прыжок в длину с места (см)	180	185	170	175	165	160	185	180	175	180	175	165	195	190	180	185	175	165

Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	19	17	14	12	10	8	21	19	16	16	14	12	24	22	20	18	15	13
--	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

#### 4.3. Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

##### Группа начальной подготовки до 1 года

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
Работа по листу 25x25 (число попаданий за серий)	25	20	15	22	17	12
Упражнение «Набор очков»	200	180	160	200	180	160
<b>Выполнение 3 юн.р.</b>						

##### Группа начальной подготовки свыше года

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
Упр. «Набор очков»	250	220	200	220	200	180
Упр. Сектор 19» (число попаданий за 10 серий)	15	12	10	14	12	10
Упр. «Большой раунд»	250	210	180	180	140	110
Упр.«101» число дротиков (лучший рез. из 3-х попыток)	33	36	39	36	42	45
<b>Выполнение 2 юн.р, 1 юн.р.</b>						

##### Группа тренировочного этапа подготовки 1 года

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
Упр. «Американский крикет»	60	65	68	66	72	78

Упр. «Набор очков»	470	440	430	440	410	400
Упр. «Большой раунд»	390	350	320	320	280	250
Упр. «Сектор 20»	400	360	300	300	260	200
Упр.«501» число дротиков (лучший рез. из 3-х попыток)	45	51	57	51	57	60
<b>Подтверждение 1 ю. р., выполнение 3 р.</b>						

**Группа тренировочного этапа подготовки 2 года**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
Упр. «Американский крикет»	57	60	65	62	67	72
Упр. «Набор очков»	510	470	430	480	440	400
Упр. «Большой раунд»	400	380	360	360	340	300
Упр. «Сектор 20»	420	380	360	320	280	220
Упр.«501» число дротиков (лучший рез. из3хпопыток)	40	45	50	45	50	55
<b>Подтверждение 3 р., выполнение 2 р.</b>						

**Группа тренировочного этапа подготовки 3 года**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
Упр. «Американский крикет»	48	54	57	52	58	62
Упр. «Набор очков»	560	520	480	530	490	450
Упр. «Сектор 20»	540	500	460	480	440	400
Упр. «Большой раунд»	450	420	390	400	360	320

Упр. «501» число дротиков (лучший рез. из 3-х попыток	37	42	45	40	45	50
<b>Подтверждение 2 р., выполнение 1 р.</b>						

**Группа тренировочного этапа подготовки 4 года**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
Упр. «Американский крикет»	36	42	50	40	46	52
Упр. «Набор очков»	660	580	540	600	540	490
Упр. «Сектор 20»	600	550	480	560	490	430
Упр. «Большой раунд»	660	560	430	580	460	390
Упр. «501» число дротиков (лучший рез. из 3-х попыток	30	33	36	33	36	39
<b>Подтверждение 1 р, выполнение КМС.</b>						

**Группа этапа спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
Упр. «Американский крикет»	24	35	43	28	39	46
Упр. «Набор очков»	760	660	560	680	600	530
Упр. «Сектор 20»	720	640	600	640	580	540
Упр. «Большой раунд»	750	600	560	650	580	450
Упр. «501» число дротиков (лучший рез. из 3х попыток	28	31	34	30	33	36
<b>Подтверждение КМС</b>						

**Примечания:**

1. Зачисление в группы начальной подготовки до одного года (НП-1) производится

после успешного прохождения отборочных тестов.

2. Зачисление в группы начальной подготовки свыше одного года (НП-2) производится при условии участия в школьных и муниципальных рейтинговых соревнованиях за прошедший год и прохождении этапа НП-1.

3. Зачисление в группы спортивной специализации до двух лет (Т-1) производится при условии участия в официальных муниципальных, региональных, всероссийских соревнованиях за прошедший год и прохождении этапа НП-2.

4. Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) производится при условии участия в официальных муниципальных, региональных, всероссийских, международных соревнованиях за прошедший год и наличия подтвержденного разряда КМС.

## **5. Иные требования и условия реализации Программы**

### **5.1. Требования к технике-безопасности.**

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

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

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

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

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

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

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Воспитанники также должны соблюдать правила поведения и избегать травм. К занятиям допускаются воспитанники, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Во избежание травмоопасных ситуаций в школе нельзя: бегать и толкаться во время перемен; оставлять в коридорах разлитую на полу воду, бросать друг в друга различные предметы, предпринимать по отношению к другим воспитанникам какие-либо действия, способные нанести травму. Воспитанникам запрещается приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы.

В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру-преподавателю, заместителю директора, директору школы.

В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них, необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему тренеру-преподавателю, администрации, на пост дежурному вахтеру.

При пожаре звонить по телефону 01. Вызов милиции - 02, вызов скорой помощи - 03. Телефон находится на вахте, в кабинете директора, в кабинете заместителя директора.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и воспитанники школы должны быть немедленно эвакуированы. Воспитанники покидают помещение и

организованно выходят из школы вместе с тренером-преподавателем в соответствии с планом эвакуации.

При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом дежурному вахтеру или ближайшему тренеру-преподавателю.

Не допускается курить в помещении школы, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

В школе не допускается применение психического и физического насилия в отношении воспитанников.

Воспитанники школы должны выполнять требования администрации, тренеров-преподавателей, дежурных вахтеров.

## **5.2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Экипировка для занятий и соревнований по дартс должна состоять из удобной обуви на низком каблуке или без каблука, преимущественно это кроссовки. Одежды не должна сковывать движения, но и не «развевается по сторонам» (не должна быть излишне просторной), преимущественно это спортивные костюмы.

Специализированный спортивный инвентарь дартсиста, это дротики. Их суммарная длина не должна превышать 30,5 см., а вес быть не более 50 граммов. Дротик состоит из: иглообразного элемента, тела дротика (барреля), хвостовика и оперения. Тело дротика может быть различной формы (короткое и длинное, цилиндрическое, каплевидное и др.).

Оборудование для игры в дартс это, в первую очередь, мишень для игры. Традиционно стандартные мишени изготавливают из сизаля (спрессованные волокна агавы), используются и другие материалы, но их качество значительно ниже.

Основные параметры стандартной мишени:

- общий диаметр (по самой наружной границе):  $450 \pm 10$  мм.
- диаметр зоны для попадания дротиков: 340 мм
- внутренняя ширина колец «даблов» и «треблов» — 8 мм.
- внутренний диаметр «яблочка» — 12,7 мм.
- внутренний диаметр внешнего центрального кольца — 31,8 мм.
- расстояние от центра до внешней стороны проволоки кольца «даблов» — 170,0 мм.
- расстояние от центра до внешней стороны проволоки кольца «треблов» — 107,0 мм.
- толщина проволоки — 1,5 мм.

Также к основному оборудованию относится стойка для крепления мишени.

Кроме того, дартсисты используют оборудование для общей физической подготовки.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дротики	комплект	15
2.	Мишень	штук	10
3.	Мяч резиновый для метания (150 г)	штук	3



4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Мяч баскетбольный	штук	1
6.	Мяч теннисный	штук	3
7.	Оперение для дротиков	комплект	150
8.	Светильник	штук	10
9.	Секундомер	штук	2
10.	Стенка гимнастическая	штук	10
11.	Стойка под мишень	штук	10
12.	Счетная доска	штук	10
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
14.	Хвостовик для дротика	комплект	150

### Обеспечение спортивным инвентарём

Таблица № 13

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Дротики	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Хвостовик для дротика	комплект	на обучающегося	-	-	10	1	10	1
3.	Оперение для дротиков	комплект	на обучающегося	-	-	10	1	10	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Кроссовки и спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

### 5.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

#### Перечень информационного обеспечения

1. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс: Методическое пособие, М.: ФиС, 1991, 16с
2. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М.: ФиС, 1979, 151с
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики, М.: Академия, 2000, 192с
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.- М.: ФиС, 1991, 206с
5. Зеньковский В.В. Психология детства- М.: Академия, 1995, 348с
6. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология.- М.: Сфера, 2001, 464с
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М.: ФиС, 1977, 271с
8. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека. М.: РУДН, 2005, 408с
9. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов М.: Флинта, 2013, 159с
10. Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М.: ТОО «Дар», 1995, 64с
11. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов.- М.: Теория и практика физической культуры, №2, 1996год
12. Горская Г.Б. психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. Краснодар: КГИФК, 1995, 176с
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать, М.: Астрель: АСТ, 2004, 863с

#### **Официальные сайты:**

1. Международная федерация дартс.
2. Российская федерация дартс.
3. Министерство спорта Российской Федерации.