

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

«СОГЛАСОВАНО»

Директор департамента по физической  
культуре и спорту мэрии города Ярославля

 А.Е. Легус

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ДО СШ № 16

 Д.А. Литаров

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.



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

город Ярославль  
2026 год



## Содержание

1.	Общие положения	2
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1.	Структура системы многолетней тренировки	3
2.2.	Объем Программы спортивной подготовки	4
2.3.	Формы обучения	5
2.4.	Планируемый объем соревновательной деятельности	7
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.6.	Календарный план воспитательной работы	10
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.8.	Инструкторская и судейская практика	16
2.9.	План медицинских, медико-биологических мероприятий	17
2.10.	Восстановительные мероприятия	18
2.11.	Психологическая подготовка	20
3.	Система спортивного отбора и контроля	21
3.1.	Требования к результатам освоения программы по предметным областям на каждом из этапов спортивной подготовки	21
3.2.	Промежуточная и итоговая аттестации (контрольно-переводные нормативы)	24
3.3.	Система комплектования групп спортивной подготовки	25
3.5.	Нормативы общей физической подготовки и специальной подготовки для зачисления и перевода по этапам подготовки	26
3.6.	Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке	29
4.	Рабочая программа по виду спорта «дартс»	31
4.1.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «дартс»	31
4.2.	Основные понятия и характеристики, применяемые в планировании учебно-тренировочного занятия	33
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	36
4.3.1.	Перечень упражнений для включения в план учебно-тренировочных занятий	36
4.4.	Учебно-тематический план	42
5.	Требования к технике-безопасности при реализации Программы спортивной подготовки	50
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	50
6.2.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «дартс»	51
6.3.	Обеспечение спортивной экипировкой согласно ФССП по виду спорта «дартс»	51
6.3.1.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	51
6.4.	Кадровые условия реализации программы	53
6.5.	Примерный перечень информационного обеспечения Программы спортивной Подготовки по виду спорта «дартс»	53

## 1. Общие положения

1.1. 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 26.09.2025 г. № 771 (далее - ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дартс», утверждённой Приказом Министерства спорта России от 21 ноября 2023 г. № 843, Правилами вида спорта «Дартс» от 29.03.2022 № 256 (утверждены приказом Министерства спорта РФ) 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 соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021г. №127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

1.2. Целью Программы является организация, планирование и проведение тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - занимающимися) в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 16» (далее – МУ ДО 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;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дартс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дартс»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для продолжения занятий на следующем этапе спортивной подготовки 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 в условиях соревновательной деятельности;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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. 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.

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «дартс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
одиночный разряд	068	001	2	8	1	1	Я
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

### 2.1. Структура системы многолетней тренировки

В данной Программе рассматривается учебно-тренировочный процесс по виду спорта «дартс» в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

В соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 21.11.2023 года № 843 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дартс», федеральными стандартами спортивной подготовки определены следующие разделы настоящей Программы:

- характеристика, где рассмотрены разделы – этапы подготовки и сроки их реализации, виды обучения;
- годовой учебно-тренировочный план;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- план инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий;
- система контроля;
- условия реализации программы (материально-технические, кадровые, информационно-методические).

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса.

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

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дартс» представлены в Таблице № 2

Таблица №2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	до одного года обучения	8	10-15
		свыше одного года обучения	9	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	10	6-10
		свыше трех лет обучения	13	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	до одного года обучения	14	4-7
		свыше одного года обучения	15	

## 2.2. Объем Программы спортивной подготовки

Система многолетней подготовки дартсиста включает следующие этапы:

- этап начальной подготовки – продолжительность 2 года;
- тренировочный этап – продолжительность 5 лет, в том числе:
  - а) этап начальной специализации – продолжительность 2 года и
  - б) этап углублённой специализации - продолжительность 3 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 (Таблица №3).

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.

Таблица № 3

### 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 трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

### 2.3. Формы обучения

Тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая от 6 до 8 недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (виды представлены в таблице №4);
- спортивные соревнования (виды представлены в таблице №5);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики.

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 №4.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## 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 № 5 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 выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 5

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «дартс»

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	1-2	2-3	2-4	2-4	2-5
Отборочные	-	-	1-2	2-3	2-5
Основные	-	-	1-2	2-3	3-5

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется МУ ДО СШ №16 на официальные спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (ЕКП), формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

субъекта РФ, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом спортивных мероприятий МУ ДО СШ № 16 и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

## **2.5. 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 МУ ДО СШ №16 по представлению тренера-преподавателя 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 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.

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

Таблица № 6

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 трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5	6	10	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)	70	62	78	72
Специальная физическая подготовка (часов)	58	78	156	179	187
Соревновательная деятельность (часов)	11	15	16	65	80
Техническая подготовка (часов)	46	81	150	222	364
Тактическая подготовка (часов)	28	46	50	93	72
Теоретическая подготовка (часов)	9	6	15	35	52
Психологическая подготовка (часов)**	5	5	10	10	52
Тестирование и контроль (часов)	3	15	20	10	15
Инструкторская практика (часов)	0	0	8	12	15
Судейская практика(часов)	0	0	7	11	25
Медицинское обследование (часов)	2	2	5	9	9
Восстановительные Мероприятия (часов)*	2	2	5	10	45
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Соци проведения
1.	Профориентационная 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; - приобретение навыков самостоятельного судейства; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; - формирование навыков наставничества; Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьезбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - проведение акций по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты с приглашением спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой город, Родину; - уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - готовность к служению Отечеству, его защите; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных мероприятиях, соревнованиях, церемониях открытия, закрытия, 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

## **2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу 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.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, организуют мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе планируется проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об

ответственности за нарушение антидопинговых правил; также ознакомление спортсменов, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки и с антидопинговыми правилами.

### **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».

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном или национальном уровне.

**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.

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 допинг-контроля 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. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах не регулируется соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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, размещается на информационном стенде МУ ДО СШ №16. Информация в разделе «Антидопинг», размещенная на сайте организации, со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА» своевременно актуализируется.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, представлен в таблице № 8

### План антидопинговых мероприятий

Таблица № 8

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Рекомендации
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Знакомство с сервисом, домашнее задание – проверка лекарственного препарата	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	4-й квартал	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	прохождение онлайн -курса	1 раз в год	образовательный курс для спортсменов 7 - 12 лет на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Информирование о сервисе по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Печатные материалы –памятки для ознакомления родителей
	Семинар для тренеров	1.«Виды нарушений антидопинговых правил» 2. Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	образовательный курс для спортсменов 13 лет и старше на сайте РАА «РУСАДА»

специализации)	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»	1 раза в год	Памятки для родителей. Информирование о сервисе по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Показ презентации (инф.ресурс РАА «РУСАДА»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Образовательный онлайн-курс. ссылка на сайт РАА «РУСАДА»
	Семинары	1.«Виды нарушений антидопинговых правил»; 2.«Процедура допинг-контроля» 3. «Подача запроса на ТИ», 4. «Система АДАМС»	2 раза в год	

Комплекс мер также включает:

- разработка и проведение информационно-пропагандистской деятельности по профилактике применения допинговых средств и (или) методов в шахматах;
- 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-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов.

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

## 2.8. 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.

**Объем занятий по инструкторской и судейской практике**

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Этап начальной подготовки	До года	-	-
	Свыше года	-	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	7	8
	Свыше трех лет	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	25	15

**2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий**

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. Врачебный контроль состояния здоровья спортсменов проводится не реже 1 раза в полгода на базе областного врачебно-физкультурного диспансера.

Воспитанников делят на группы, близкие по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима занятий, отдыха, питания.

Преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях, не соответствующих уровню подготовки учащегося, оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья и психику ребенка и подростка, поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий и начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс мероприятий, формирующих основные психологические качества спортсменов:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способностях предельно мобилизовать их в условиях соревнования;
- волевые качества;
- устойчивость к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к регуляции психических процессов: внимания, памяти, выносливости, концентрации и т.п.;
- способность воспринимать, анализировать информацию и делать выводы в условиях дефицита времени.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста,

пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

## **2.10. Восстановительные мероприятия**

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.

## **2.11. 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-преподаватель. Лучшие педагоги 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.

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

#### **3.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям на каждом из этапов спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, спортсмены должны знать определённый комплекс теоретических знаний и уметь выполнять следующие практические задания:

##### **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.

##### **Этап начальной подготовки 2 года обучения:**

- укрепление здоровья и физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;

- соблюдение антидопинговых правил;
- усвоение правил безопасности при обращении с дробками;
- обучение техники 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;
- 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.

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 ОФП и СФП;
- изучение и успешное применение правил безопасности при занятиях видом спорта «дартс»;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил, понимание каким образом можно избежать нарушения антидопинговых правил;
- 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;
- приобретение навыков в судействе, умения анализировать свои выступления на соревнованиях;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- совершенствование игр: «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20», «301».
- обучение игре «501», «Американский крикет»;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП.
- получение уровня спортивной квалификации - выполнение III юношеского спортивного разряда.

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

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся путём повышения уровня ОФП и СФП;
- успешное применение правил безопасности при занятиях видом спорта «дартс»;
- изучение и применение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- развитие моральных и специальных психических качеств спортсмена;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил, понимание каким образом можно избежать нарушения антидопинговых правил;
- 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;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- приобретение навыков и умений анализировать свои выступления на соревнованиях;
- приобретение навыков в судейской и инструкторской практиках;
- совершенствование игр: «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20», «301».

- обучение игре «501», «Американский крикет»;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП;
- получение уровня спортивной квалификации - выполнение, подтверждение III юношеского спортивного разряда, выполнение II юношеского спортивного разряда.

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

- развитие общих и специальных физических качеств. Углубленная специализация в избранном упражнении программы;
- развитие морально - волевых качеств;
- изучение и успешное применение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил, понимание каким образом можно избежать нарушения антидопинговых правил;
- 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;
- приобретение навыков в судейской и инструкторской практиках;
- совершенствование игр: «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20», «501», «Американский крикет»;
- обучение игре «Микст»;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП
- получение уровня спортивной квалификации - подтверждение II юношеского спортивного разряда, выполнение I юношеского спортивного разряда.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 и 5 года обучения:** - развитие общих и специальных физических качеств. Углубленная специализация в избранном упражнении программы;

- развитие морально - волевых качеств;
- регуляция психического состояния;
- успешное применение правил безопасности при занятиях видом спорта «дартс»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил, понимание каким образом можно избежать нарушения антидопинговых правил;
- 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;
- приобретение навыков в судейской и инструкторской практиках;
- совершенствование игр: «Набор очков», «Большой раунд», «Сектор 20», «501», «Американский крикет», «Микст»
- выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП;
- получение уровня спортивной квалификации - выполнение III, II, I спортивных разрядов.

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

- развитие общих и специальных физических качеств. Углубленная специализация в избранном упражнении программы.
- 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;

- успешное применение правил безопасности при занятиях видом спорта «дартс»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- повышение уровня спортивно-технического, тактического мастерства в упражнениях за счет постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление опыта участия в соревнованиях, в том числе в соревнованиях всероссийского уровня. Освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, вывод для каждого спортсмена своих формул ОБС (оптимального боевого состояния).
- 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.

### **3.2. Промежуточная и итоговая аттестации (контрольно-переводные нормативы)**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, в том числе ОФП, СФП, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации на текущий учебный год, сроки проведения определяется на педагогическом совете и утверждаются приказом директора МУ ДО СШ № 16 .

Промежуточная аттестация для спортсменов осуществляется в октябре текущего учебного года, со второго года обучения на этапе начальной подготовки, в форме проведения межгруппового аттестационного соревнования по виду спорта «дартс».

С целью проверки результатов освоения нормативных требований дополнительной образовательной программы спортивной подготовки за учебный период, проводится итоговая аттестация для обучающихся в устной форме (теория, решение задач) и в форме межгруппового аттестационного соревнования по виду спорта «дартс», начиная с первого года обучения на всех этапах спортивной подготовки, Планируемые даты проведения итоговой аттестации – апрель, май текущего года.

Аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи контрольных нормативов итоговой аттестации оформляются соответствующими протоколами, согласно установленной отчетной форме.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года, при условии:

- регулярного посещения тренировочных занятий за период учебного года;
- отсутствия пропусков тренировочных занятий по неуважительной причине;
- участия в обязательных спортивных мероприятиях спортивной школы, в рамках муниципального задания на текущий учебный год;
- выполнения требований, предъявляемых к спортсмену по прохождению промежуточной и итоговой аттестации за текущий учебный год.

### 3.3. Система комплектования групп спортивной подготовки

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дартс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дартс» не ниже всероссийского уровня.

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

2. Зачисление кандидатов на обучение в МУ ДО СШ № 16 производится согласно Положению о порядке приема на обучение, Положению о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся в МУ ДО СШ № 16, по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего, при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по виду спорта «дартс». Зачисление в учебно-тренировочные группы на этап начальной подготовки первого года обучения осуществляется после успешного прохождения индивидуальных отборочных тестов для кандидатов на зачисление в МУ ДО СШ № 16.

3. Перевод обучающихся в группы начальной подготовки второго года обучения, осуществляется при условии освоения курса дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дартс» первого года обучения, на основании успешных результатов итоговой аттестации (контрольно-переводные нормативы), а также участия в аттестационных; квалификационных рейтинговых соревнованиях муниципального уровня, входящих в календарный план спортивных мероприятий МУ ДО СШ № 16 за предыдущий учебный период.

4. Перевод спортсменов на этап спортивной специализации до трех лет обучения осуществляется при условии:

- достижения установленного возраста обучающегося;
- освоения начального курса дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дартс», на основании успешных результатов итоговой аттестации (контрольно-переводные нормативы);
- уровня спортивной квалификации;
- участия в аттестационных турнирах, соревнованиях муниципального и регионального уровня, входящих в ЕКП спортивных мероприятий города Ярославля и Ярославской области за предыдущий учебный период.

5. Перевод спортсменов в учебно-тренировочные группы этапа спортивной специализации свыше трех лет обучения осуществляется при условии:

- освоения курса дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дартс» на этапе спортивной специализации до трех лет, на основании успешных результатов итоговой аттестации (контрольно-переводные нормативы);
- уровня спортивной квалификации;
- участия в аттестационных турнирах; соревнованиях муниципального, регионального, межрегионального, при условии наличия соответствующей квалификации, участия в соревнованиях всероссийского уровня (Первенство ЦФО, Первенство России) входящих в ЕКП спортивных мероприятий.

6. Перевод обучающихся в учебно-тренировочные группы этапа совершенствования спортивного мастерства осуществляется при условии участия в официальных соревнованиях

регионального, межрегионального, всероссийского уровней за прошедший учебный период и наличия подтверждённого разряда - кандидат в мастера спорта России.

### 3.5. Нормативы общей физической подготовки и специальной подготовки для зачисления и перевода по этапам подготовки

Нормативы общей физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.5.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			7,21	7,45	-	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель диаметром 1 м на высоте 1м. Дистанция -6м (5 попыток)	кол-во попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2.2.	Метание набивного мяча весом 1кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее		не менее	
			6		7	
2.3.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция -5м, высота- 1м (5 попыток)	кол-во попаданий	не менее		не менее	
			3		4	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание набивного мяча весом 1кг из положения стоя на дальность одной рукой через сторону	м	не менее	
			6	5
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция -5м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) со второго года обучения	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд» «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) группы: УТ-3, УТ-4	«третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд» и выше		

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			218	183
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее	
			15	10
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция -6м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
2.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

### Описание контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний)

1. Бег на 30, 60 м. Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Бег на 2000 м. Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. Фиксируется время преодоления дистанции, результат фиксируется в протокол.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). В исходном положении ноги должны быть поставлены на ширину плеч, корпус выпрямлен с небольшим прогибом в пояснице. В начале упражнения участник делает глубокий вдох, задерживает дыхание, наклоняется плавно, следя за тем, чтобы спина была ровной с небольшим прогибом в пояснице и опустилась до положения, параллельного полу спортивного зала, а голова поднята. Перед подъемом в исходное положение делается выдох, корпус нужно поднимать плавно, включая в работу мышцы ягодиц и бицепсы бедер, но, не напрягая поясницу.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проводится в спортивном зале и спортивной обуви. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Дальность прыжка измеряется рулеткой.

8. Метание набивного мяча весом 1-2 кг из положения стоя одной рукой через сторону. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10-20 м. спортсмен встает у контрольной линии разметки и бросает мяч одной рукой через сторону вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском.

Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

9. Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель Производится с расстояния 5 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания баскетбольного мяча в цель используется мяч весом 510-570 грамм для девушек и 560-650 для юношей. Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

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

#### Группа начальной подготовки до 1 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Отл.	Хор.	Удовл.	Отл.	Хор.	Удовл.
Упражнение «Набор очков»	200	180	160	200	180	160

#### Группа начальной подготовки свыше года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	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

#### Группа тренировочного этапа подготовки 1 года обучения

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

#### Группа тренировочного этапа подготовки 2 года обучения

Контрольные	Юноши	Девушки
-------------	-------	---------

упражнения	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. из 3-х попыток)	40	45	50	45	50	55

**Группа тренировочного этапа подготовки 3 года обучения**

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

**Группа тренировочного этапа подготовки 4, 5 года обучения**

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

**Группа обучения на этапе 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

#### 4. Рабочая программа по виду спорта «дартс»

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

Направленность программы: дартс – увлекательный и полезный вид спорта, занятия которым помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку и уверенность в себе. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память. Занимающиеся в дартс - становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки устного счета, растет успеваемость в целом. Дартс – игра для всех. В 90-е гг. XX в. дартс покорила весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям любого возраста, с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желания играть, иметь немного терпения и внимания.

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.

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

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

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 играютя леги 1x1 между участниками команд. Два участника определяют победителя в одном леге. Порядок игр идет согласно протоколу матча. 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.

#### **4.2. Основные понятия и характеристики, применяемые в планировании учебно-тренировочного занятия**

##### **Техническая подготовка в дартсе**

##### **Тема 1. Основы техники броска: хват, изготовка, прицеливание**

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование базовых компонентов техники метания дротика, являющихся фундаментом для достижения высокой результативности дартсе.

Изучаются различные варианты хвата дротика, определяющие характер взаимодействия пальцев с корпусом дротика: двухпальцевый, трёхпальцевый, четырёхпальцевый хват, особенности расположения большого, указательного и среднего пальцев на корпусе дротика. Анализируется влияние типа хвата на стабильность удержания, точность направления и возможности контроля вращения дротика в полёте.

Осваивается техника изготовки – стартового положения спортсмена перед выполнением броска. Изучаются варианты расположения стоп относительно линии броска (фронтальная, боковая, диагональная стойки), распределение веса тела между ногами, положение корпуса, угол наклона туловища.

Особое внимание уделяется формированию стабильной, устойчивой и воспроизводимой изготовки, обеспечивающей постоянство исходных условий для выполнения серии бросков. Прорабатывается техника прицеливания, включая выбор доминирующего глаза, линию визирования, координацию зрительного восприятия мишени и проприоцептивных ощущений от рабочей руки.

##### **Тема 2. Техника выполнения броска и завершающая фаза**

Данная тема направлена на формирование оптимальной биомеханической структуры броскового движения, обеспечивающей точность и стабильность попаданий.

Изучается фаза замаха – движение предплечья и кисти с дротиком назад к точке начала разгона, анализируются варианты амплитуды замаха, положение локтевого сустава, угол сгибания в локте.

Осваивается основная фаза броска – разгон дротика за счёт разгибания руки в локтевом суставе с последующим включением кисти, обеспечивающей финальное ускорение и задание направления полёта.

Особое внимание уделяется завершающей фазе броска – выпуску дротика и сопровождающему движению руки. Формируется понимание момента отделения дротика от пальцев, направления вектора скорости в момент выпуска, роли движения кисти в обеспечении стабильной траектории полёта.

Изучается влияние различных параметров броска (скорость, угол вылета, вращение) на поведение дротика в воздухе и характер его вхождения в мишень. Значительное внимание уделяется выработке стабильного, воспроизводимого движения посредством многократных повторений с использованием методов усиления обратной связи и самоконтроля.

### **Тема 3. Совершенствование техники и индивидуализация стиля**

Содержание темы посвящено углублённому совершенствованию индивидуальной техники с учётом морфологических особенностей, психомоторного профиля и игрового стиля обучающегося.

Осуществляется анализ и коррекция типичных технических ошибок: нестабильность изготовления, несогласованность движений руки и кисти, преждевременный или запоздалый выпуск дротика, избыточное напряжение мышц плечевого пояса.

Применяются методы видеонализа техники с последующим разбором и формированием корректирующих воздействий.

Прорабатываются особенности техники попадания в различные сектора мишени: центральные зоны (булл, трипл-20), боковые сектора, удвоения (зоны закрытия игры). Изучаются технические приёмы корректировки траектории броска при необходимости смещения точки попадания, принципы группировки дротиков в серии. Значительное внимание уделяется формированию устойчивых двигательных автоматизмов, обеспечивающих сохранение качества техники в условиях соревновательного стресса, утомления и внешних помех.

Осваиваются методы самостоятельной работы над техникой, включая упражнения для домашних условий, работу с имитационными заданиями.

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

##### **Тема 1. Развитие координационных способностей и мелкой моторики**

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность техники метания дротика.

Изучаются методы развития точности движений и дифференцирования мышечных усилий, позволяющих контролировать силу и направление броска.

Применяются упражнения на развитие кинестетического чувства: метание различных предметов на точность с разных расстояний, упражнения с закрытыми глазами, работа с отягощёнными и облегчёнными дротиками. Осваиваются методы развития мелкой моторики и координации движений кисти и пальцев: манипуляции с мелкими предметами, жонглирование, работа с кистевыми эспандерами, упражнения на развитие подвижности лучезапястного сустава. Развиваются способности к воспроизведению заданных пространственных и временных параметров движения, точность самооценки выполненного действия. Значительное внимание уделяется развитию зрительно-моторной координации, обеспечивающей согласование визуальной информации о мишени с параметрами выполняемого броскового движения.

##### **Тема 2. Развитие статической выносливости и устойчивости позы**

Тема посвящена формированию физических предпосылок для поддержания стабильной изготовления на протяжении длительных тренировочных занятий и соревнований.

Осваиваются методы развития статической выносливости мышц плечевого пояса, руки и кисти, обеспечивающих сохранение точности техники в условиях локального мышечного утомления.

Применяются упражнения с удержанием различных положений руки, изометрические упражнения для мышц-стабилизаторов плечевого сустава, работа с эластичными лентами. Изучаются методы развития устойчивости позы и баланса тела, позволяющих минимизировать колебания корпуса в момент выполнения броска.

Применяются упражнения на неустойчивых опорах, стойки на одной ноге с различными заданиями, упражнения на развитие проприоцептивной чувствительности.

Осваиваются методы укрепления мышц кора, обеспечивающих стабильность положения туловища и эффективную передачу усилия от ног к бросающей руке. Формируются навыки контроля дыхания в момент выполнения броска, синхронизации дыхательного цикла с ритмом серии бросков.

### **Тема 3. Профилактика утомления и средства восстановления**

Содержание темы охватывает систему мероприятий, направленных на сохранение работоспособности и предупреждение специфического утомления, характерного для дартса. Осваиваются комплексы упражнений для профилактики утомления зрительного анализатора: гимнастика для глаз, упражнения на переключение фокуса, приёмы снятия зрительного напряжения между сериями бросков и в перерывах соревнований.

Изучаются признаки зрительного и общего утомления, методы их раннего выявления. Значительное внимание уделяется профилактике перенапряжения мышц плечевого пояса, локтевого и лучезапястного суставов.

Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц предплечья, плеча, грудных мышц, обеспечивающие снятие мышечного напряжения после тренировки. Изучаются приёмы самомассажа руки и плечевого пояса, использование массажных мячей и роликов.

Формируются навыки построения рационального режима тренировки с чередованием нагрузки и отдыха, понимание принципов планирования тренировочных микро- и мезоциклов с учётом необходимости полноценного восстановления.

### **Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка**

#### **Тема 1. Тактика игры в различных форматах соревнований**

В рамках данной темы осваиваются принципы тактического мышления и планирования действий в основных форматах соревнований по дартсу. Изучается тактика игры в формате 501 (301, 701): стратегии быстрого набора очков на начальном этапе лега, выбор оптимальных секторов для атаки, расчёт вариантов закрытия игры (аутшотов), работа с таблицами закрытия. Формируется понимание соотношения риска и надёжности при выборе секторов для закрытия, навыки оперативного пересчёта вариантов закрытия в зависимости от результатов предыдущих бросков.

Осваивается тактика игры в формате «Крикет»: последовательность закрытия секторов, стратегии набора очков на открытых секторах, тактика действий в зависимости от текущего счёта и положения соперника.

Изучаются принципы адаптации тактики к особенностям соперника: работа с «неудобными» секторами соперника, управление темпом игры, психологическое давление через выбор тактических решений.

Формируется понимание особенностей тактики в командных форматах соревнований (парная игра, командные турниры) и специфики взаимодействия с партнёром.

#### **Тема 2. Психологическая подготовка и саморегуляция**

Данная тема направлена на формирование психологической устойчивости и навыков управления собственным состоянием в тренировочной и соревновательной деятельности. Изучаются особенности психологических нагрузок в дартсе: необходимость сохранения концентрации внимания в течение длительного времени, управление предстартовым волнением, работа с тревогой при выполнении решающих бросков.

Осваиваются методы психической саморегуляции: техники дыхательной релаксации,

приёмы концентрации и переключения внимания, методы визуализации и идеомоторной тренировки. Значительное внимание уделяется формированию оптимального предстартового состояния и поддержанию концентрации в ходе соревнований.

Изучаются приёмы работы с негативными мыслями и эмоциями после неудачных бросков, методы быстрого восстановления оптимального состояния.

Осваиваются ритуалы и рутины, обеспечивающие стабильность подготовки к каждому броску, понимание роли внутреннего диалога и его влияния на качество выступления. Формируется умение анализировать собственное психологическое состояние, выявлять индивидуальные «триггеры» оптимального и неоптимального состояния.

### **Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ**

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в учебных играх на тренировках, а также в соревнованиях различного уровня.

В тренировочном процессе моделируются условия официальных соревнований: игра по полным правилам в различных форматах (501, «Крикет»), имитация соревновательного давления посредством создания «цены» броска, ведение счёта и учёт результатов. Практикуются игры с гандикапом для создания конкурентной среды между спортсменами разного уровня.

Практический раздел темы предусматривает участие занимающихся в соревнованиях, включая внутришкольные соревнования, открытые турниры по дартсу различного уровня. Соревновательная практика рассматривается как неотъемлемый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта применения освоенной техники и тактики в условиях реального соперничества и психологического давления.

Осваиваются методы анализа соревновательной деятельности, включающие разбор проведённых матчей с использованием статистических показателей (средний результат за три дротика, процент попаданий в трипл-20, эффективность закрытия удвоениями), выявление сильных сторон и зон развития, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.

#### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

##### **4.3.1. Перечень упражнений для включения в план учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки**

1. Упражнение для развития силы мышц. Игра «Набор очков»
2. Упражнения для развития гибкости. Имитация выполнения броска. Игра «Набор очков», малый круг
3. Контроль за положением тела при броске. Совершенствование техники метания дротика в мишень
4. Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание.
5. Упражнения для развития ловкости. Игра «101» прямое окончание. Игра «Точно в цель».
6. Совершенствование техники прицеливания
7. Гимнастические упражнения направленные на улучшение осанки. Игра «Большой раунд».
8. Отработка изготки к броску. Контроль за положением тела во время выполнения броска. Упражнение «Набор очков»
9. Упражнения для укрепления мышц живота. Броски с закрытыми глазами. Игра «170»
10. Общеразвивающие упражнения, броски по мишени, кучность. Игра «Сектор 20»
11. Техника выполнения квалификационного упражнения «Сектор 20» Игра «Сектор 20» по пятеркам.

12. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре, упражнения на тренажерах, упражнения с даблами.
13. Выполнение перехода с бросков с верхних секторов в нижние. Упражнения: «Сектор 19», «Сектор 20».
14. Выполнение перехода с бросков с нижних секторов в верхние. Упражнения: «Сектор 19», «Сектор 20».
15. Упражнения на гибкость сустава, кисти. Дартс –игры.
16. Урок- соревнование. Подведение итогов.
17. Упражнения с психологической нагрузкой. Броски дротиками с минимальной площадью оперения.
18. Упражнения на удержания окончания хвостовика в круге разного диаметра. Обучение управлением дыханием.
19. Упражнения для развития силы мышц поясницы. Броски с разных дистанций. Упражнение «Большой раунд».
20. Упражнение на растяжение, броски по вершкам Упражнение «Сектор 20»
21. Упражнение для развития силы без предметов. Игра «Сектор 19».
22. Техника ведения счета во время игры. Калькулятор Бристоу. Упражнение «170».
23. Упражнения для развития быстроты. Игра «Набор очков».
24. Методика быстрого счета. Работа на кучность. Упражнение «Центр».
25. Регуляция психического состояния спортсмена. Игра «Большой раунд».
26. Урок- соревнование.
27. Игра «301» с прямым окончанием в сектор.
28. Техника перехода от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению мышц. Броски в сектора 20, 12, 5, 2, 1.
29. Развитие координационных способностей. Тактика набора очков в различных частях мишени.
30. Общеразвивающие упражнения. Броски на кучность. Игра «Набор очков»
31. Тактика навязывания своей игры сопернику методом изменения темпа бросков. Игра «Большой раунд».
32. Упражнения направленные на психическую саморегуляцию. Упражнение «Циферблат».
33. Гимнастические упражнения, направленные на улучшение осанки. Игра «Сектор 20» Контроль за согласованным выполнением всех элементов техники броска. Упражнение «Большой раунд».

### Этап начальной подготовки 1,2 года обучения (группы НП)

№ п/п	Содержание занятий
Теоретическая подготовка	
1	Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Возникновение и развитие вида спорта «дартс» в России
2	Изучение теоретических основ техники выполнения броска. Изучение и освоение на практике элементов техники броска
3	Требования техники безопасности при занятиях дартс
4	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
5	Антидопинговые мероприятия
6	Правила соревнований по дартс. Виды спортивных дисциплин. Порядок выполнения упражнений

Тактическая подготовка	
7	Общее понятие о тактике, взаимосвязь техники и тактики игры, тактика игры в различных упражнениях, темп броска, разминки, цели разминки
Психологическая подготовка	
Общая физическая подготовка	
8	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке и конце учебно-тренировочных занятий, медленный бег, подвижные игры, быстрая ходьба, упражнения для развития гибкости, ловкости и выносливости
Специальная физическая подготовка	
9	Упражнения для мышц кисти и пальцев, упражнения для рук и плечевого пояса, спины и ног. Специально-подготовительные упражнения: изготовка для броска, упражнения на равновесия, хватка, прицеливание, бросок, выпуск дротика
Техническая подготовка	
10	Изучение и совершенствование техники выполнения броска дротика в мишень: - изготовка перед броском - прицеливание - управление движением руки во время броска - дыхание во время выполнения броска - освоение изготовки и выработка устойчивости при броске - элементы техники броска (изготовка, хватка, прицеливание, бросок, управление дыханием)
11	Контрольные мероприятия
12	Медицинские, медико - биологические мероприятия
13	Восстановительные мероприятия
14	Инструкторская и судейская практики

### Учебно-тренировочный этап (группы УТ)

№ п/п	Содержание занятий
Теоретическая подготовка	
1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения у мишени
2	Правила дартс. Официальные правила Всемирной дартс Федерации (ВДФ)
3	Правила соревнований: обязанности участника соревнований, условия выполнения упражнений «501», «301», «Сектор 20», «Большой раунд», «Американский крикет», «Набор очков»
4	Требования к инвентарю, оборудованию и экипировке дартсист
5	Планирование спортивной тренировки. Ведение дневника спортсмена
6	Нормы и требования ЕВСК по дартс для присвоения спортивных разрядов и званий
7	Ранг соревнований
8	Антидопинговые мероприятия
9	Подведение итогов тренировок. Анализ ошибок
Тактическая подготовка	
10	Общее понятие о тактике, взаимосвязь техники и тактики игры, тактика игры в различных упражнениях, темп броска, разминка
Психологическая подготовка	

Общая физическая подготовка	
11	Медленный бег, подвижные игры, настольный теннис. Выполнение упражнений в разминке
Специальная физическая подготовка	
12	Упражнения для мышц кисти и плечевого пояса. Упражнения для затылочных и плечевых мышц. Упражнения для мышц спины, ног. Упражнения на координацию движений, на равновесие. Упражнение для развития ловкости с теннисными мячами. Упражнения для развития гибкости
Техническая подготовка	
13	Отработка основных элементов броска. Совершенствование техники прицельного броска. Элементы техники броска (изготовка, прицеливание, отведение, бросок). Составные части элементов (положение ног, туловища, головы, способ удержания дротика). Техника выполнения броска в целом. Однообразие изготовки, хвата. Однообразие броска, прицеливания. Восприятие мышечных усилий, связанных с броском
14	Участие в спортивных соревнованиях
15	Контрольные мероприятия
Инструкторская и судейская практики	
16	Построение группы, разминка группы, определение и исправление ошибок у товарищей, составление конспекта занятий, проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под присмотром тренера-преподавателя, провести подготовку команды к соревнованиям. Ведение протоколов игры, составление положения и регламента проведения соревнований. Участие в судействе соревнований
17	Медицинские, медико-биологические мероприятия
18	Восстановительные мероприятия

### Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка	
1	Федерация по виду спорта. Работа с сайтами федераций. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту
2	Анализ выступлений сильнейших спортсменов на рейтинговых соревнованиях
3	Сущность и назначение планирования тренировочного процесса предсоревновательный период
4	Характерные особенности периодов спортивной подготовки
5	Нормы и требования ЕВСК по спортивным разрядам и судейским категориям
6	Углубление знаний по вопросам: - «саморегуляция» - приемы управления саморегуляцией - овладение приемами саморегуляции, лежащими в основе умения реализовывать технический потенциал в условиях ответственных соревнований - ознакомление с комплексным методом саморегуляции
7	Углубление знаний по вопросам: - «самоконтроль», необходимость ведения дневника - показатели общего состояния спортсмена - анализ результатов самоконтроля, выводы - при необходимости самостоятельно вносить коррективы в подготовку
8	Влияние личностных качеств на спортивные достижения

9	Самостоятельное планирование личных тренировочных занятий
10	Антидопинговые мероприятия
Тактическая подготовка	
11	<p>Общее понятие о тактике, взаимосвязь техники и тактики игры, тактика игры в различных упражнениях, темп броска, разминка</p> <p>Основные требования к разминке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми для обучающегося</li> <li>- выполнение комплекса упражнений должно привести организм спортсмена в состояние оптимальной психофизической готовности</li> <li>- продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнованием необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием обучающегося и окружающими условиями</li> <li>- специальные упражнения, направленные на развитие способности производить быстрый подсчет различных числовых комбинаций в усложненных ситуациях</li> </ul>
Психологическая подготовка	
12	<p>Особенность достижения результата в дартс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установка на достижение высокого спортивного результата</li> <li>- учет динамики притязаний обучающегося в условиях тренировки и соревнований</li> <li>- индивидуализация средств и методов психологической подготовки</li> <li>- моделирование условий соревновательной игры</li> <li>- воспитание у обучающихся нравственных основ поведения в общении, деятельности, дисциплинированности, организованности</li> <li>- развитие способности произвольно управлять своим поведением в условиях тренировки и соревнований</li> <li>- повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках и соревнованиях, развитие внимания, выдержки и самообладания, решительности</li> <li>- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции</li> <li>- создание и сохранение у обучающихся оптимального уровня психологической подготовленности</li> </ul>
Общая физическая подготовка	
13	Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах и конце учебно-тренировочных занятий, медленный бег
Специальная физическая подготовка	
14	<p>Упражнения для мышц кисти и пальцев</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса</p> <p>Упражнения для затылочных и плечевых мышц</p> <p>Упражнения для мышц спины и ног</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p> <p>С теннисным мячом</p> <p>Упражнения для развития скорости реакции</p>
Тактическая подготовка	
<p>15. Понятия:</p> <p>Совершенствование основных элементов броска.</p> <p>Совершенствование техники прицельного броска.</p>	

Дальнейшее совершенствование техники броска (изготовка, хватка, прицеливание, бросок, управление дыханием);

Дальнейшее совершенствование техники выполнения броска в целом:

Дальнейшее совершенствование восприятия мышечных усилий, связанных с выполнением броска дротика.

Дальнейшее совершенствование двигательного аппарата и нервной системы дартсмена в обеспечении неподвижности тела при изготровке к броску.

Дальнейшее совершенствование чувства устойчивости изготровки, чувства времени, пространства, положения дротика и т.д.).

Дальнейшее совершенствование развития скорости движения дротика в нужном направлении и обеспечении наиболее рациональной траектории его полета для попадания дротика точно в точку прицеливания.

Дальнейшее совершенствование всех фаз броска дротика.

Дальнейшее совершенствование Основная задача разгибания руки (основного усилия) под определенным углом точно в центр тяжести дротика в плоскости броска в МОМЕНТ освобождения его от захвата и придание ему нужного направления.

Дальнейшее совершенствование скорости движения предплечья и кисти, удерживающей дротик.

Дальнейшее совершенствование выпуска дротика (способ освобождения дротика из хвата пальцев) и выбора правильного угла вылета дротика.

Дальнейшее совершенствование длительного удержания дротика(окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания.

Броски с закрытыми глазами.

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

Броски с разных дистанций.Броски на дальность.

Броски дротиками с минимальной площадью оперения.

Броски в заранее определенную зону мишени.

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

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

Участие в игре «Раунд». Основные задачи остаются такие же, как при выполнении предыдущего упражнения, но к ним добавляются еще две: 1) совершенствование навыка по изменению точки прицеливания (смена секторов);

2) наиболее рациональный и быстрый подсчет выбитых очков.

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

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

Броски на результат в разных упражнениях.

Метание дротика по листу бумаги.

16	Участие в спортивных соревнованиях
17	Контрольные мероприятия
Инструкторская и судейская практики	

18	Организационные аспекты подготовки к проведению внутригрупповых соревнований. Составление положения и регламента проведения соревнований. Участие в судействе соревнований
19	Медицинские, медико-биологические мероприятия
20	Восстановительные мероприятия

#### **4.4. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план представлен в таблице №13

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической, практической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «дартс» и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умения и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Общefизическая подготовка	сентябрь-август	Основными задачами занятий общefизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.
	Антидопинговое	октябрь,	Проведение со спортсменами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых

образование	апрель	до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Теоретическое занятие, игра «Ценности спорта. Честная игра»
Вводный курс. Общие сведения о броске	сентябрь - декабрь	1.Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. Вес дротиков. 2.Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «дартс»	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.  1. Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Р абота руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске. 3. <i>Правила игр</i> Правила игр: «3+9», «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям».
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «дартс»	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «дартс»	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря по виду спорта «дартс»
Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований	октябрь, май	Оценка результатов освоения программы проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и разработанных тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации. Проводится 2 раза в год.
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий	В группах начальной подготовки до года проводится 1- 2-х контрольных соревнований, в группах начальной подготовки второго года обучения не менее 2-х контрольных соревнований.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям, рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Общефизическая подготовка	сентябрь-август	Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.  <i>1. Спортивные и подвижные игры</i>  Футбол, волейбол, «Снайпер», различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий с ведением и передачей мячей, метанием мячей в цель, игры на местности и т.д.
	Специальная физическая подготовка	сентябрь-август	<i>1. Упражнение</i> И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. Начало броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз.
	Антидопинговое образование	октябрь, апрель	Проведение со спортсменами, 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. Прохождение образовательного курса (онлайн) на сайте РУСАДА Семинары: 1.«Виды нарушений антидопинговых правил»; 2.«Процедура допинг - контроля» 3. «Подача запроса на ТИ»,

		4. «Система АДАМС»
Правила вида спорта «дартс»	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения спортсмена при участии в спортивных соревнованиях.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «дартс»	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. <i>Изучение и совершенствование техники и тактики игры</i> Изучение и освоение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Инструкторская практика	декабрь-апрель	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. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки.
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий	Участие в не менее, чем в 2-х контрольных соревнованиях, в одном отборочном соревновании, в одном основном соревновании.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований.	Декабрь, май	Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля. Оценка результатов освоения программы проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и разработанных тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.
	Медицинский контроль	Январь, июнь	На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «дартс» и к участию в спортивных соревнованиях. Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится не реже 1 раза в полгода на базе областного врачебно-физкультурного диспансера.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «дартс»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Общефизическая подготовка	сентябрь-август	Основными задачами занятий общефизической и специальной подготовкой являются: поддержание оптимальной физической формы спортсменов, снятие усталости, создание положительной мотивации. Важно в ходе занятий не допускать повышенной утомляемости, соблюдать правила техники безопасности.
	Антидопинговое образование	октябрь, апрель	Проведение со спортсменами, 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. Прохождение образовательного курса (онлайн) на сайте РУСАДА Семинары 1.«Виды нарушений антидопинговых правил»; 2.«Процедура допинг-контроля»

		3. «Подача запроса на ТИ», 4. «Система АДАМС»
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. базовые волевые качества личности. системные волевые качества личности. классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий	Участие в не менее, чем в 2-х контрольных соревнованиях, не менее, чем в 2-х отборочных соревнованиях, не менее, чем в трех основных соревнованиях.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревнований деятельности.
Инструкторская практика	октябрь, январь, февраль	Спортсмены должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия, и проводит занятие в группе начальной подготовки, Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорт . 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).

Выполнение контрольно-нормативных и переводных требований.	Декабрь, май	Промежуточная аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля. Оценка результатов освоения программы проводится на основе разработанных комплексов контрольных упражнений и разработанных тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.
Медицинский контроль	январь, июнь	На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по шахматам и к участию в спортивных соревнованиях. Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится не реже 1 раза в полгода на базе областного врачебно-физкультурного диспансера.
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **5. Требования к технике-безопасности при реализации Программы спортивной подготовки**

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 спортивной школе нельзя: бегать и толкаться во время отдыха; 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 спортивной школ.

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

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие помещения для игры в дартс

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

- обеспечение обучающихся оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

## 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «дартс»

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Дротики	комплект	на помещение	15
2.	Мишень	штук	на помещение	10
3.	Мяч резиновый для метания (150 г)	штук	на тренировочный зал	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	на помещение	150
8.	Светильник	штук	на помещение	10
9.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный зал	3
11.	Стойка под мишень	штук		10
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук		1
13.	Счетная доска	штук	на помещение	10
14.	Хвостовик для дротика	комплект		150

## 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой согласно ФССП по виду спорта «дартс»

### 6.3.1. 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 «развешиваться 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 спортивным инвентарём

Таблица № 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная ед.	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			-	-	10	1	10	1
3.	Оперение для дротиков			-	-	10	1	10	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	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.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Кроссовки спортивные	пар		-	-	1	1	1	1

#### **6.4. Кадровые условия реализации программы**

Коллектив Спортивной школы укомплектован административным и тренерско-преподавательским составом согласно штатному расписанию. К тренерско-преподавательскому составу предъявляются следующие требования:

**в группах начальной подготовки** - среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее образование в области физической культуры и спорта; допускается среднее профессиональное образование или высшее образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта. Лица, не имеющие полного высшего образования, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта либо подтвержденную квалификационную категорию тренера-преподавателя, могут назначаться на должность по рекомендации руководства.

**в учебно-тренировочных группах** - среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее образование в области физической культуры и спорта; допускается среднее профессиональное образование или высшее образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта. Лица, не имеющие полного высшего образования, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта либо подтвержденную квалификационную категорию тренера-преподавателя, могут назначаться на должность по рекомендации руководства.

**в группах спортивного совершенствования** - среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее образование в области физической культуры и спорта; допускается среднее профессиональное образование или высшее образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам – программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта. Лица, не имеющие полного высшего образования, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта либо подтвержденную квалификационную категорию тренера-преподавателя, могут назначаться на должность по рекомендации руководства.

Для всех педагогических работников обязательным условием является отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации.

#### **6.5. Примерный перечень информационного обеспечения Программы спортивной подготовки по виду спорта «дартс»**

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. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека. М.: РУДН, 2005, 408с

3. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М.: ФиС, 1979, 151с
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики, М.: Академия, 2000, 192с
5. Гилязов А.С. рабочая программа дартс 2022 – с. 14
6. Голубев А.И. Дартс: Основы техники и правила игры, (метод, пос. в помощь обучающимся); Набережные Челны: изд-во КамПИ, 2000. - 60 с.
7. Горбунов Ю.Г., дополнительная общеразвивающая программа, 2016 – с. 12
8. Горская Г.Б. психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. Краснодар: КГИФК, 1995, 176с
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.- М.: ФиС, 1991, 206с
10. Зеньковский В.В. Психология детства- М.: Академия, 1995, 348с
11. Истомин В.А., Жильцов М.Б., Пономарева Т.В. спортивная игра дартс, Екатеринбург, 2011 – 11 с.
12. Кулагина И.Ю., Колоцкий В.Н. Возрастная психология.- М.: Сфера, 2001, 464с
13. Кунгурова Т.С., Кучева М.Н., Парчинская К.В., дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «ДАРТС», Пермь, 2015 г.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М.: ФиС, 1977, 271с
15. Мельников А.И. [и др.]. Обучение основам игры в дартс: метод. указания / сост.– Краснодар: КубГАУ, 2019. – 27 с.
16. Минаев В.П. Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивному направлению секции «дартс», 2018г. – с.8
17. Назукин И.В. Основы техники броска в дартс, Тула, 2023 – 5
18. Назукин И.В. Рабочая программа по дартс на 2023-2024 г., 2023 г. – с. 5
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать, М.: Астрель: АСТ, 2004, 863с
20. Паначев В.Д. Дартс – спорт для всех/ 2009 – с. 17
21. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов М.: Флинта, 2013, 159с
22. Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М.: ТОО «Дар», 1995, 64с
23. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов.- М.: Теория и практика физической культуры, №2, 1996год
24. Черкашин А.В.; дартс: рекомендации к самостоятельным занятиям, Благовещенск, 2022 – с. 9