

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ» ПАРТИЗАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
от 28.08.2026
Протокол №01



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
«ДООЦ «Юность» ПМО
 Д.В.Кочетков
Приказ от 01.09.2026 __ №32

ДАРТС

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 3 года

**Составитель программы
Бусел Наталья Валентиновна,
Педагог дополнительного образования**

с.Владимиро-Александровское

Раздел № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дартс» (далее - Программа), направленность программы физкультурно-спортивная, уровень освоения обучения – стартовый.

Программа направлена на развитие навыков игры в дартс среди детей и подростков, а также на формирование у них физической подготовленности и спортивных умений. Она разработана как для мальчиков, так и для девочек.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

- ГОСТ Р 58485-2019 «Обеспечение безопасности образовательных организаций. Оказание охранных услуг на объектах дошкольных, общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

- Стратегия цифровой трансформации образования. Распоряжение Правительства РФ от 2 декабря 2021 г. № 3427-р об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ;

Актуальность программы обусловлена растущим интересом детей к дартсу и простотой усвоения материала. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и навыков, но и общему физическому развитию детей, а также воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Занятия в группах имеют свои особенности, отличающиеся от уроков физкультуры в школе или детском саду. Главное отличие заключается в природе учреждения дополнительного образования — это добровольность, заинтересованность детей в обучении и возможность заниматься дартсом для детей с различным уровнем физической подготовки, без конкурсного отбора для поступления в группы.

Новизна программы «дартс» заключается в том, что она привлекает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предлагая доступные требования в процессе обучения. Простота освоения делает дартс популярным среди

детей, представляя собой увлекательную спортивную игру, которая является эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности, а также в контексте Концепции модернизации российского образования. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дартс» направлена на формирование основ знаний, умений и навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Практическая значимость программы заключается в его постепенном продвижении от базовых навыков до более сложных, что позволяет эффективно работать с детьми разного возраста. Программа объединяет участников по их физическим данным, подготовленности, что обеспечивает планомерное развитие и прогресс каждого участника.

Отличительные особенности программы по дартсу заключаются в том, что обучающиеся получают основные знания, практические навыки и умения, которые станут основой для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по программам по дартсу. Программа включает как теоретические, так и практические разделы. Теоретический раздел программы определяет минимальные знания, которыми должны владеть обучающиеся, а практический раздел фокусируется на физической и технической подготовке участников.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый уровень.

Адресат программы: мальчики и девочки 11-15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Количество обучающихся в группе: от 10 до 15 человек.

Форма обучения: очная.

Форма реализации программы: очная с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации обучения: групповая.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 4.5 академических часа;

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Образовательная деятельность ведется по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «дартс» в очной форме обучения, при невозможности проводить занятия лично (карантин или активированные дни) происходит замещение очной формой с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

В очной форме обучения занятия проводят при личном присутствии тренера-преподавателя и обучающихся.

При применении очной формы с использованием дистанционных технологий и электронного обучения занятия осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства. Тренер-преподаватель создает ознакомительный курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, аудио- и видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия тренировочной деятельности. Занятия могут проходить в формате видеоконференцсвязи через

сервисы Zoom, Google Meet, Skype. Так же при необходимости тренером проводятся индивидуальные консультации с обучающимися. Видеозанятия могут отправляться обучающимися по электронной почте. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фото- и/или видеоотчетов, размещаемых спортсменами и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber, или направленных по электронной почте. Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с тренером-преподавателем. Организация тренировки при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях тренировочного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных технологий;
- гибкости, дающей возможность участникам тренировочного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющей использовать спортсмену и тренеру-преподавателю необходимые им отдельные составляющие курса для реализации индивидуальных планов подготовки;
- оперативности и объективности оценивания достижений обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дартс» реализуется в течение 36 недель, поэтому цели, задачи, планируемые результаты, учебный план и содержание программы являются актуальными для рабочей учебной программы.

Цель программы: формирование и развитие психомоторных и физических качеств, обучающихся посредством дартса с использованием здоровьесберегающих технологий.

Задачи программы:

Обучающие:

- Овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками по дартсу;
- Расширить и углубить знания обучающихся о истории возникновения и развития дартса;
- Сформировать личность спортсмена и развить межличностные отношения в группе;
- Обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

Развивающие:

- Развить общие и специальные координационные физические качества;
- Вызвать устойчивый и глубокий интерес к занятиям дартсом, формируя систему специальных знаний, умений и навыков.

Воспитательные:

- Воспитывать психологическую и эмоциональную выносливость;
- Нацеливать детей на достижение личного результата через индивидуальную и соревновательную деятельность;
- Воспитывать ответственность и дисциплинированность через регулярное посещение и активную работу на занятиях.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта - вводный инструктаж - история дартса; - гигиенические основы; - техника безопасности; - инвентарь для дартсу.	34	34	-	Устный опрос
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, ловкости, выносливости, координации движений).	50	-	50	Сдача нормативов по ОФП
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - техники броска дротиков; - обучение прицеливанию и контролю за бросками; - развитие навыков игры в дартс.	40	-	40	Сдача нормативов по СФП
4.	Раздел 4. Игровая подготовка - «Кто первый бросает» - «Повтори бросок» - «Веселые дартсмены» - «День и ночь в игре»	36	-	36	Наблюдение
5.	Раздел 5. Контрольные нормативы	2	-	2	Сдача нормативов
	Итого	162	34	128	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Теоретический материал.

Тема 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»

На первом занятии проводится вводный инструктаж, где затрагиваются вопросы по технике безопасности обучающихся, тренер-преподаватель знакомит с инструкцией по безопасности и охране труда для обучающихся на занятиях по хоккею (Приложение 1).

Тема 1.2. История дартса и теория в рамках программы

История дартса уходит корнями в Средние века, когда стрелы и метательные снаряды использовались как элементы военной подготовки. Первые упоминания о

дартсе относятся к Англии, где в XIX веке игра стала популярной в пабах. С течением времени дартс развился в спортивное состязание, имеющее свои правила и форматы проведения. В 1908 году была основана первая Ассоциация дартса, что способствовало созданию стандартов и правил игры. В рамках программы важно изучить не только исторические аспекты, но и теоретические основы, которые обосновывают правила и стратегии игры. Понимание истории дартса помогает игрокам лучше оценить развитие этого спорта и его влияние на современное общество.

Тема 1.3. Основные правила игры в дартс

Правила игры в дартс могут варьироваться в зависимости от формата, однако существуют основные принципы, которые необходимо знать каждому игроку. Дартс обычно играется на специальной мишени, разделенной на сектора с разными баллами. Игроки по очереди бросают три дротики, стараясь набрать максимально возможное количество очков. Важно понимать, как правильно подсчитывать очки и какие комбинации дают дополнительные преимущества. Существует несколько популярных игр в дартс, таких как "501", "Cricket" и "Around the Clock", каждая из которых имеет свои особенности и правила. Знание основных правил игры позволит игрокам избежать недоразумений и конфликтов в процессе игры.

Тема 1.4. Основные понятия в дартсе

В дартсе существует ряд терминов и понятий, которые важно понимать для успешной игры. К ним относятся такие термины, как "тройка", "двойка", "блат" и "мишень". Тройка и двойка обозначают сектора мишени, при попадании в которые игрок получает удвоенные или утроенные очки, соответственно. Понятие "блат" относится к ситуации, когда игрок умышленно не набирает очки, чтобы создать стратегическое преимущество. Также важными являются понятия "выход" и "проверка", которые используются в контексте завершения игры и подсчета очков. Осознание этих терминов помогает игрокам лучше ориентироваться в процессе игры и разрабатывать стратегии для достижения победы.

Тема 1.5. Инвентарь в дартсе

Для игры в дартс необходим специальный инвентарь, который включает в себя дротики, мишень и аксессуары. Дротики бывают различных типов и весов, что позволяет игрокам выбирать оптимальный вариант в зависимости от их стиля игры. Мишени также различаются по материалу и качеству, что может влиять на точность броска и долговечность. Аксессуары, такие как защитные покрытия, стойки и подсчетчики очков, могут улучшить игровой процесс и сделать его более комфортным. Знание о том, как выбрать и ухаживать за инвентарем, важно для каждого игрока, так как это напрямую влияет на качество игры и достижения в дартсе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Основные строевые упражнения.

Теория: Ознакомление с основными элементами разминки дартсмена.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Тема 2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Тема 2.3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения: приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема 2.4. Упражнение для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.5. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Тема 2.6. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой и сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Тема 2.7. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) в дартсе включает в себя множество аспектов, от способов держания дротика до стратегии бросков. Понимание и совершенствование этих компонентов помогут игрокам достигнуть высоких результатов и наслаждаться игрой.

Тема 3.1. Способы держания дротика

Держание дротика — это один из ключевых аспектов техники игры в дартс, который напрямую влияет на точность и стабильность броска. Существует несколько основных способов держания дротика, и выбор конкретного метода зависит от индивидуальных предпочтений игрока, его анатомических особенностей и стиля игры.

1. Классический хват

Классический хват подразумевает, что игрок держит дротик тремя пальцами: большим, указательным и средним. Большой палец располагается на верхней части дротика, обеспечивая стабильность и контроль, в то время как указательный и средний пальцы находятся под дротиком, поддерживая его. Этот способ позволяет игроку чувствовать баланс дротика и управлять силой броска.

2. Хват «двухпальцевый»

В этом варианте игрок использует только два пальца — большой и указательный. Большой палец прижимает дротик к ладони, а указательный палец находится на его корпусе. Этот способ дает больше свободы для управления дротиком, но требует большей точности в движении руки при броске.

3. Хват «четырепальцевый»

Некоторые игроки предпочитают использовать четыре пальца для удержания дротика, добавляя к классическому хвату безымянный палец. Это обеспечивает дополнительную стабильность, особенно для тех, кто испытывает трудности с точностью броска. Однако такой хват может уменьшить скорость броска, что важно учитывать в соревновательной обстановке.

4. Индивидуальные варианты

Некоторые игроки разрабатывают свои собственные способы держания дротика, основываясь на личных предпочтениях и опыте. Важно отметить, что лучший хват — это тот, который позволяет игроку чувствовать себя комфортно и уверенно. Рекомендуется экспериментировать с различными методами, чтобы найти наиболее подходящий.

5. Влияние на технику броска

Способ держания дротика влияет не только на стабильность броска, но и на его направление и силу. Правильный хват позволяет игроку более точно контролировать угол и скорость броска, а также минимизировать влияние внешних факторов, таких как ветер или давление во время соревнований.

Тема 3.2. Обучение технике броска

Техника броска — это основа игры в дартс, и ее совершенствование требует внимания к деталям и регулярной практики. Правильная техника включает в себя несколько ключевых аспектов: подготовка к броску, движение руки и завершение броска.

1. Подготовка к броску

Перед тем как бросить дротик, игрок должен занять правильную позицию.

Стойка должна быть устойчивой, с равномерным распределением веса на обе ноги. Игрок должен находиться на расстоянии около 2,37 метров от мишени и иметь возможность свободно двигать рукой.

2. Движение руки

Движение руки при броске должно быть плавным и контролируемым. Игрок должен начать с поднятия локтя до уровня плеча, затем плавно опустить его вниз, при этом разворачивая запястье. Важной частью техники броска является использование всей руки — от плеча до кисти — для создания силы.

3. Завершение броска

После того как дротик покинет руку, важно сохранить контроль над движением. Игрок должен следить за тем, как дротик летит к мишени, и стараться удерживать руку в том же положении до завершения броска. Это поможет улучшить точность и стабильность.

4. Отработка бросков

Регулярная практика является ключом к успеху. Рекомендуется отрабатывать броски на различных дистанциях и с разной силой, чтобы развить чувство дистанции и контроля. Также полезно записывать свои броски и анализировать их, чтобы выявить слабые места и работать над ними.

5. Психологический аспект

Не менее важным является и психологический аспект броска. Игрок должен уметь контролировать свои эмоции и сосредотачиваться на цели. Рекомендуется применять различные техники расслабления и концентрации, такие как глубокое дыхание и

визуализация.

Тема 3.3. Обучение прицеливанию и стратегии бросков

Прицеливание и разработка стратегий бросков — это важные аспекты игры в дартс, которые могут значительно повысить шансы на успех в соревнованиях. Правильное прицеливание и умение адаптировать свою стратегию в зависимости от ситуации являются залогом победы.

1. Основы прицеливания

Прицеливание начинается с правильной установки глаз на мишень. Игрок должен выбрать точку, на которую будет направлен дротик, и сосредоточиться на ней. Важно помнить, что мишень состоит из различных зон, каждая из которых имеет свою ценность. Игрок должен изучить мишень и понимать, какие зоны лучше всего использовать в различных ситуациях.

2. Техника прицеливания

Прицеливание требует не только визуального фокуса, но и физической подготовки. Игрок должен уметь стабильно удерживать прицел на выбранной точке, не отвлекаясь на внешние факторы. Для развития этой способности полезно использовать специальные упражнения, такие как броски по одной и той же точке мишени.

3. Разработка стратегии бросков

Стратегия бросков зависит от ситуации в игре. Игрок должен уметь адаптировать свою тактику в зависимости от текущего счёта, положения соперника и своих собственных возможностей. Например, в некоторых случаях целесообразно стремиться к высоким зонам мишени, в то время как в других — к более низким.

Анализ соперника Игроки также должны учитывать стиль игры своих соперников. Зная сильные и слабые стороны противника, можно принимать более обоснованные решения о том, какие броски делать и какие зоны мишени атаковать.

4. Практика и анализ

Регулярная практика прицеливания и стратегии бросков позволяет игрокам улучшать свои навыки. Применение различных ситуаций в тренировочном процессе, таких как игра против партнера или в условиях соревнования, поможет укрепить навыки прицеливания и стратегического мышления.

Раздел 4. Игровая подготовка

Подвижные игры помогают участникам программы развить навыки, необходимые для игры в дартс, а также создают дружескую и поддерживающую атмосферу.

Тема 4.1. «Кто первым бросает?»

Игроки бросают по одной стрелке в мишень, чтобы определить, кто начнет первую игру. Тот, кто попадает ближе к центру, получает право первого броска. Это упражнение помогает игрокам сосредоточиться и развивает дух соревнования.

Тема 4.2. «Повтори бросок»

Игроки по очереди бросают по три стрелы. Затем они должны повторить результат своего соперника, стараясь достичь аналогичных или более высоких очков. Это упражнение способствует улучшению навыков и повышению уровня игры.

Тема 4.3. «Веселые дартсмены»

Эта игра включает в себя элементы дартса и различные смешные задания, например, бросок с закрытыми глазами или бросок на одной ноге. Учащиеся могут проявить креативность, добавляя свои правила и задания.

Тема 4.4. «День и ночь в игре»

Участники делятся на две команды, которые играют в дартс в условиях, имитирующих

день и ночь (например, при различном освещении). Команды должны адаптироваться к меняющимся условиям и разрабатывать тактики игры.

Тема 4.5. «Дракон»

На мишени обозначается «дракон» (например, круги разного цвета), и игроки должны попасть в его части, чтобы «поймать дракона». Каждый цвет дает разные очки. Игра показывает, как важно сосредоточиться на цели.

Тема 4.6. «Большая черепаха»

На мишени нарисована большая черепаха с несколькими секторами. Игроки должны бросать стрелы, стараясь попасть в определенные сектора. Каждый сектор имеет свои очки. Это упражнение помогает развивать меткость и улучшает игровые навыки.

Тема 4.7. «Кто внимательный»

Игроки бросают стрелы, а затем должны запомнить, где и какие очки они набрали. После завершения бросков участники обсуждают результаты, и тот, кто более точно запомнил свои очки, выигрывает. Это упражнение учит внимательности.

Тема 4.8. «Снежная королева»

Игроки делятся на команды и создают свои собственные правила и цели для игры, основанные на теме «Снежной королевы». Это может включать в себя броски в определенные сектора, выполнение различных заданий и т.д. Участники могут проявить креативность в создании своих игровых правил.

Раздел 5. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы помогают оценить качество и эффективность работы. Эти показатели служат стандартами для измерения результатов и достижения целей. Нормативы позволяют выявлять слабые места, улучшать процессы и повышать продуктивность. Важно регулярно анализировать эти показатели и вносить необходимые коррективы для достижения лучших результатов.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта</i> - вводный инструктаж - история дартса; - гигиенические основы; - техника безопасности; - инвентарь для дартсу.	34	34	-	Устный опрос
2.	<i>Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)</i> - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, ловкости, выносливости, координации движений).	50	-	50	Сдача нормативов по ОФП

3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - техники броска дротиков; - обучение прицеливанию и контролю за бросками; - развитие навыков игры в дартс.	40	-	40	Сдача нормативов по СФП
4.	Раздел 4. Игровая подготовка - «Кто первый бросает» - «Повтори бросок» - «Веселые дартсмены» - «День и ночь в игре»	36	-	36	Наблюдение
5.	Раздел 5. Контрольные нормативы	2	-	2	Сдача нормативов
	Итого	162	34	128	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Теоретический материал.

Тема 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»

На первом занятии проводится вводный инструктаж, где затрагиваются вопросы по технике безопасности обучающихся, тренер -преподаватель знакомит с инструкцией по безопасности и охране труда для обучающихся на занятиях по хоккею (Приложение 1).

Тема 1.2. История дартса и теория в рамках программы

История дартса уходит корнями в Средние века, когда стрелы и метательные снаряды использовались как элементы военной подготовки. Первые упоминания о дартсе относятся к Англии, где в XIX веке игра стала популярной в пабах. С течением времени дартс развился в спортивное состязание, имеющее свои правила и форматы проведения. В 1908 году была основана первая Ассоциация дартса, что способствовало созданию стандартов и правил игры. В рамках программы важно изучить не только исторические аспекты, но и теоретические основы, которые обосновывают правила и стратегии игры. Понимание истории дартса помогает игрокам лучше оценить развитие этого спорта и его влияние на современное общество.

Тема 1.3. Основные правила игры в дартс

Правила игры в дартс могут варьироваться в зависимости от формата, однако существуют основные принципы, которые необходимо знать каждому игроку. Дартс обычно играется на специальной мишени, разделенной на сектора с разными баллами. Игроки по очереди бросают три дротика, стараясь набрать максимально возможное количество очков. Важно понимать, как правильно подсчитывать очки и какие комбинации дают дополнительные преимущества. Существует несколько популярных игр в дартс, таких как "501", "Cricket" и "Around the Clock", каждая из которых имеет свои особенности и правила. Знание основных правил игры позволит игрокам избежать недоразумений и конфликтов в процессе игры.

Тема 1.4. Основные понятия в дартсе

В дартсе существует ряд терминов и понятий, которые важно понимать для успешной игры. К ним относятся такие термины, как "тройка", "двойка", "блат" и "мишень". Тройка и двойка обозначают сектора мишени, при попадании в которые игрок получает

удвоенные или утроенные очки, соответственно. Понятие "блат" относится к ситуации, когда игрок умышленно не набирает очки, чтобы создать стратегическое преимущество. Также важными являются понятия "выход" и "проверка", которые используются в контексте завершения игры и подсчета очков. Осознание этих терминов помогает игрокам лучше ориентироваться в процессе игры и разрабатывать стратегии для достижения победы.

Тема 1.5. Инвентарь в дартсе

Для игры в дартс необходим специальный инвентарь, который включает в себя дротики, мишень и аксессуары. Дротики бывают различных типов и весов, что позволяет игрокам выбирать оптимальный вариант в зависимости от их стиля игры. Мишени также различаются по материалу и качеству, что может влиять на точность броска и долговечность. Аксессуары, такие как защитные покрытия, стойки и подсчетчики очков, могут улучшить игровой процесс и сделать его более комфортным. Знание о том, как выбрать и ухаживать за инвентарем, важно для

каждого игрока, так как это напрямую влияет на качество игры и достижения в дартсе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Основные строевые упражнения.

Теория: Ознакомление с основными элементами разминки дартсмена.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Тема 2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Тема 2.3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения: приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема 2.4. Упражнение для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.5. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Тема 2.6. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой и сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Тема 2.7. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) в дартсе включает в себя множество аспектов, от способов держания дротика до стратегии бросков. Понимание и совершенствование этих компонентов помогут игрокам достигнуть высоких результатов и наслаждаться игрой.

Тема 3.1. Способы держания дротика

Держание дротика — это один из ключевых аспектов техники игры в дартс, который напрямую влияет на точность и стабильность броска. Существует несколько основных способов держания дротика, и выбор конкретного метода зависит от индивидуальных предпочтений игрока, его анатомических особенностей и стиля игры.

6. Классический хват

Классический хват подразумевает, что игрок держит дротик тремя пальцами: большим, указательным и средним. Большой палец располагается на верхней части дротика, обеспечивая стабильность и контроль, в то время как указательный и средний пальцы находятся под дротиком, поддерживая его. Этот способ позволяет игроку чувствовать баланс дротика и управлять силой броска.

7. Хват «двухпальцевый»

В этом варианте игрок использует только два пальца — большой и указательный. Большой палец прижимает дротик к ладони, а указательный палец находится на его корпусе. Этот способ дает больше свободы для управления дротиком, но требует большей точности в движении руки при броске.

8. Хват «четырепальцевый»

Некоторые игроки предпочитают использовать четыре пальца для удержания дротика, добавляя к классическому хвату безымянный палец. Это обеспечивает дополнительную стабильность, особенно для тех, кто испытывает трудности с точностью броска. Однако такой хват может уменьшить скорость броска, что важно учитывать в соревновательной обстановке.

9. Индивидуальные варианты

Некоторые игроки разрабатывают свои собственные способы держания дротика, основываясь на личных предпочтениях и опыте. Важно отметить, что лучший хват — это тот, который позволяет игроку чувствовать себя комфортно и уверенно. Рекомендуется экспериментировать с различными методами, чтобы найти наиболее подходящий.

10. Влияние на технику броска

Способ держания дротика влияет не только на стабильность броска, но и на его направление и силу. Правильный хват позволяет игроку более точно контролировать угол и скорость броска, а также минимизировать влияние внешних факторов, таких как ветер или давление во время соревнований.

Тема 3.2. Обучение технике броска

Техника броска — это основа игры в дартс, и ее совершенствование требует внимания к деталям и регулярной практики. Правильная техника включает в себя несколько ключевых аспектов: подготовка к броску, движение руки и завершение броска.

6. Подготовка к броску

Перед тем как бросить дротик, игрок должен занять правильную позицию.

Стойка должна быть устойчивой, с равномерным распределением веса на обе ноги. Игрок должен находиться на расстоянии около 2,37 метров от мишени и иметь возможность свободно двигать рукой.

7. Движение руки

Движение руки при броске должно быть плавным и контролируемым. Игрок должен начать с поднятия локтя до уровня плеча, затем плавно опустить его вниз, при этом разворачивая запястье. Важной частью техники броска является использование всей руки — от плеча до кисти — для создания силы.

8. Завершение броска

После того как дротик покинет руку, важно сохранить контроль над движением. Игрок должен следить за тем, как дротик летит к мишени, и стараться удерживать руку в том же положении до завершения броска. Это поможет улучшить точность и стабильность.

9. Отработка бросков

Регулярная практика является ключом к успеху. Рекомендуется отрабатывать броски на различных дистанциях и с разной силой, чтобы развить чувство дистанции и контроля. Также полезно записывать свои броски и анализировать их, чтобы выявить слабые места и работать над ними.

10. Психологический аспект

Не менее важным является и психологический аспект броска. Игрок должен уметь контролировать свои эмоции и сосредотачиваться на цели. Рекомендуется применять различные техники расслабления и концентрации, такие как глубокое дыхание и визуализация.

Тема 3.3. Обучение прицеливанию и стратегии бросков

Прицеливание и разработка стратегий бросков — это важные аспекты игры в дартс, которые могут значительно повысить шансы на успех в соревнованиях. Правильное прицеливание и умение адаптировать свою стратегию в зависимости от ситуации являются залогом победы.

5. Основы прицеливания

Прицеливание начинается с правильной установки глаз на мишень. Игрок должен выбрать точку, на которую будет направлен дротик, и сосредоточиться на ней. Важно помнить, что мишень состоит из различных зон, каждая из которых имеет свою ценность. Игрок должен изучить мишень и понимать, какие зоны лучше всего использовать в различных ситуациях.

6. Техника прицеливания

Прицеливание требует не только визуального фокуса, но и физической подготовки. Игрок должен уметь стабильно удерживать прицел на выбранной точке, не отвлекаясь на внешние факторы. Для развития этой способности полезно использовать специальные упражнения, такие как броски по одной и той же точке мишени.

7. Разработка стратегии бросков

Стратегия бросков зависит от ситуации в игре. Игрок должен уметь адаптировать свою тактику в зависимости от текущего счёта, положения соперника и своих собственных возможностей. Например, в некоторых случаях целесообразно стремиться к высоким зонам мишени, в то время как в других — к более низким.

Анализ соперника Игроки также должны учитывать стиль игры своих соперников. Зная сильные и слабые стороны противника, можно принимать более обоснованные решения о том, какие броски делать и какие зоны мишени атаковать.

8. Практика и анализ

Регулярная практика прицеливания и стратегии бросков позволяет игрокам улучшать свои навыки. Применение различных ситуаций в тренировочном процессе, таких как игра против партнера или в условиях соревнования, поможет укрепить навыки прицеливания и стратегического мышления.

Раздел 4. Игровая подготовка

Подвижные игры помогают участникам программы развить навыки, необходимые для игры в дартс, а также создают дружескую и поддерживающую атмосферу.

Тема 4.1. «Кто первым бросает?»

Игроки бросают по одной стрелке в мишень, чтобы определить, кто начнет первую игру. Тот, кто попадает ближе к центру, получает право первого броска. Это упражнение помогает игрокам сосредоточиться и развивает дух соревнования.

Тема 4.2. «Повтори бросок»

Игроки по очереди бросают по три стрелы. Затем они должны повторить результат своего соперника, стараясь достичь аналогичных или более высоких очков. Это упражнение способствует улучшению навыков и повышению уровня игры.

Тема 4.3. «Веселые дартсмены»

Эта игра включает в себя элементы дартса и различные смешные задания, например, бросок с закрытыми глазами или бросок на одной ноге. Учащиеся могут проявить креативность, добавляя свои правила и задания.

Тема 4.4. «День и ночь в игре»

Участники делятся на две команды, которые играют в дартс в условиях, имитирующих день и ночь (например, при различном освещении). Команды должны адаптироваться к меняющимся условиям и разрабатывать тактики игры.

Тема 4.5. «Дракон»

На мишени обозначается «дракон» (например, круги разного цвета), и игроки должны попасть в его части, чтобы «поймать дракона». Каждый цвет дает разные очки. Игра показывает, как важно сосредоточиться на цели.

Тема 4.6. «Большая черепаха»

На мишени нарисована большая черепаха с несколькими секторами. Игроки должны бросать стрелы, стараясь попасть в определенные сектора. Каждый сектор имеет свои очки. Это упражнение помогает развивать меткость и улучшает игровые навыки.

Тема 4.7. «Кто внимательный»

Игроки бросают стрелы, а затем должны запомнить, где и какие очки они набрали. После завершения бросков участники обсуждают результаты, и тот, кто более точно запомнил свои очки, выигрывает. Это упражнение учит внимательности.

Тема 4.8. «Снежная королева»

Игроки делятся на команды и создают свои собственные правила и цели для игры, основанные на теме «Снежной королевы». Это может включать в себя броски в определенные сектора, выполнение различных заданий и т.д. Участники могут проявить креативность в создании своих игровых правил.

Раздел 5. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы помогают оценить качество и эффективность работы. Эти показатели служат стандартами для измерения результатов и достижения целей. Нормативы позволяют выявлять слабые места, улучшать процессы и повышать продуктивность. Важно регулярно анализировать эти показатели и вносить необходимые коррективы для достижения лучших результатов.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта - вводный инструктаж - история дартса; - гигиенические основы; - техника безопасности; - инвентарь для дартсу.	34	34	-	Устный опрос
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, ловкости, выносливости, координации движений).	50	-	50	Сдача нормативов по ОФП
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) - техники броска дротиков; - обучение прицеливанию и контролю за бросками; - развитие навыков игры в дартс.	40	-	40	Сдача нормативов по СФП
4.	Раздел 4. Игровая подготовка - «Кто первый бросает» - «Повтори бросок» - «Веселые дартсмены» - «День и ночь в игре»	36	-	36	Наблюдение
5.	Раздел 5. Контрольные нормативы	2	-	2	Сдача нормативов
	Итого	162	34	128	

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел 1. Теоретический материал.

Тема 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»

На первом занятии проводится вводный инструктаж, где затрагиваются

вопросы по технике безопасности обучающихся, тренер-преподаватель знакомит с инструкцией по безопасности и охране труда для обучающихся на занятиях по хоккею (Приложение 1).

Тема 1.2. История дартса и теория в рамках программы

История дартса уходит корнями в Средние века, когда стрелы и метательные снаряды использовались как элементы военной подготовки. Первые упоминания о дартсе относятся к Англии, где в XIX веке игра стала популярной в пабах. С течением времени дартс развился в спортивное состязание, имеющее свои правила и форматы проведения. В 1908 году была основана первая Ассоциация дартса, что способствовало созданию стандартов и правил игры. В рамках программы важно изучить не только исторические аспекты, но и теоретические основы, которые обосновывают правила и стратегии игры. Понимание истории дартса помогает игрокам лучше оценить развитие этого спорта и его влияние на современное общество.

Тема 1.3. Основные правила игры в дартс

Правила игры в дартс могут варьироваться в зависимости от формата, однако существуют основные принципы, которые необходимо знать каждому игроку. Дартс обычно играется на специальной мишени, разделенной на сектора с разными баллами. Игроки по очереди бросают три дротика, стараясь набрать максимально возможное количество очков. Важно понимать, как правильно подсчитывать очки и какие комбинации дают дополнительные преимущества. Существует несколько популярных игр в дартс, таких как "501", "Cricket" и "Around the Clock", каждая из которых имеет свои особенности и правила. Знание основных правил игры позволит игрокам избежать недоразумений и конфликтов в процессе игры.

Тема 1.4. Основные понятия в дартсе

В дартсе существует ряд терминов и понятий, которые важно понимать для успешной игры. К ним относятся такие термины, как "тройка", "двойка", "блат" и "мишень". Тройка и двойка обозначают сектора мишени, при попадании в которые игрок получает удвоенные или утроенные очки, соответственно. Понятие "блат" относится к ситуации, когда игрок умышленно не набирает очки, чтобы создать стратегическое преимущество. Также важными являются понятия "выход" и "проверка", которые используются в контексте завершения игры и подсчета очков. Осознание этих терминов помогает игрокам лучше ориентироваться в процессе игры и разрабатывать стратегии для достижения победы.

Тема 1.5. Инвентарь в дартсе

Для игры в дартс необходим специальный инвентарь, который включает в себя дротики, мишень и аксессуары. Дротики бывают различных типов и весов, что позволяет игрокам выбирать оптимальный вариант в зависимости от их стиля игры. Мишени также различаются по материалу и качеству, что может влиять на точность броска и долговечность. Аксессуары, такие как защитные покрытия, стойки и подсчетчики очков, могут улучшить игровой процесс и сделать его более комфортным. Знание о том, как выбрать и ухаживать за инвентарем, важно для каждого игрока, так как это напрямую влияет на качество игры и достижения в дартсе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Основные строевые упражнения.

Теория: Ознакомление с основными элементами разминки дартсмена.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по

строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Тема 2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Тема 2.3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения: приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема 2.4. Упражнение для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 2.5. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Тема 2.6. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой и сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Тема 2.7. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) в дартсе включает в себя множество аспектов, от способов держания дротика до стратегии бросков. Понимание и совершенствование этих компонентов помогут игрокам достигнуть высоких результатов и наслаждаться игрой.

Тема 3.1. Способы держания дротика

Держание дротика — это один из ключевых аспектов техники игры в дартс, который напрямую влияет на точность и стабильность броска. Существует несколько основных способов держания дротика, и выбор конкретного метода зависит от индивидуальных предпочтений игрока, его анатомических особенностей и стиля игры.

11. Классический хват

Классический хват подразумевает, что игрок держит дротик тремя пальцами: большим, указательным и средним. Большой палец располагается на верхней части дротика, обеспечивая стабильность и контроль, в то время как указательный и средний пальцы находятся под дротиком, поддерживая его. Этот способ позволяет игроку чувствовать баланс дротика и управлять силой броска.

12. Хват «двухпальцевый»

В этом варианте игрок использует только два пальца — большой и указательный. Большой палец прижимает дротик к ладони, а указательный палец находится на его корпусе. Этот способ дает больше свободы для управления дротиком, но требует большей точности в движении руки при броске.

13. Хват «четырепальцевый»

Некоторые игроки предпочитают использовать четыре пальца для удержания дротика, добавляя к классическому хвату безымянный палец. Это обеспечивает дополнительную стабильность, особенно для тех, кто испытывает трудности с точностью броска. Однако такой хват может уменьшить скорость броска, что важно учитывать в соревновательной обстановке.

14. Индивидуальные варианты

Некоторые игроки разрабатывают свои собственные способы держания дротика, основываясь на личных предпочтениях и опыте. Важно отметить, что лучший хват — это тот, который позволяет игроку чувствовать себя комфортно и уверенно. Рекомендуется экспериментировать с различными методами, чтобы найти наиболее подходящий.

15. Влияние на технику броска

Способ держания дротика влияет не только на стабильность броска, но и на его направление и силу. Правильный хват позволяет игроку более точно контролировать угол и скорость броска, а также минимизировать влияние внешних факторов, таких как ветер или давление во время соревнований.

Тема 3.2. Обучение технике броска

Техника броска — это основа игры в дартс, и ее совершенствование требует внимания к деталям и регулярной практики. Правильная техника включает в себя несколько ключевых аспектов: подготовка к броску, движение руки и завершение броска.

11. Подготовка к броску

Перед тем как бросить дротик, игрок должен занять правильную позицию. Стойка должна быть устойчивой, с равномерным распределением веса на обе ноги. Игрок должен находиться на расстоянии около 2,37 метров от мишени и иметь возможность свободно двигать рукой.

12. Движение руки

Движение руки при броске должно быть плавным и контролируемым. Игрок должен начать с поднятия локтя до уровня плеча, затем плавно опустить его вниз, при этом разворачивая запястье. Важной частью техники броска является использование всей руки — от плеча до кисти — для создания силы.

13. Завершение броска

После того как дротик покинет руку, важно сохранить контроль над движением. Игрок должен следить за тем, как дротик летит к мишени, и стараться удерживать руку в том же положении до завершения броска. Это поможет улучшить точность и стабильность.

14. Отработка бросков

Регулярная практика является ключом к успеху. Рекомендуется отрабатывать броски на различных дистанциях и с разной силой, чтобы развить чувство дистанции и контроля.

Также полезно записывать свои броски и анализировать их, чтобы выявить слабые места и работать над ними.

15. Психологический аспект

Не менее важным является и психологический аспект броска. Игрок должен уметь контролировать свои эмоции и сосредотачиваться на цели. Рекомендуется применять различные техники расслабления и концентрации, такие как глубокое дыхание и визуализация.

Тема 3.3. Обучение прицеливанию и стратегии бросков

Прицеливание и разработка стратегий бросков — это важные аспекты игры в дартс, которые могут значительно повысить шансы на успех в соревнованиях. Правильное прицеливание и умение адаптировать свою стратегию в зависимости от ситуации являются залогом победы.

9. Основы прицеливания

Прицеливание начинается с правильной установки глаз на мишень. Игрок должен выбрать точку, на которую будет направлен дротик, и сосредоточиться на ней. Важно помнить, что мишень состоит из различных зон, каждая из которых имеет свою ценность. Игрок должен изучить мишень и понимать, какие зоны лучше всего использовать в различных ситуациях.

10. Техника прицеливания

Прицеливание требует не только визуального фокуса, но и физической подготовки. Игрок должен уметь стабильно удерживать прицел на выбранной точке, не отвлекаясь на внешние факторы. Для развития этой способности полезно использовать специальные упражнения, такие как броски по одной и той же точке мишени.

11. Разработка стратегии бросков

Стратегия бросков зависит от ситуации в игре. Игрок должен уметь адаптировать свою тактику в зависимости от текущего счёта, положения соперника и своих собственных возможностей. Например, в некоторых случаях целесообразно стремиться к высоким зонам мишени, в то время как в других — к более низким.

Анализ соперника Игроки также должны учитывать стиль игры своих соперников. Зная сильные и слабые стороны противника, можно принимать более обоснованные решения о том, какие броски делать и какие зоны мишени атаковать.

12. Практика и анализ

Регулярная практика прицеливания и стратегии бросков позволяет игрокам улучшать свои навыки. Применение различных ситуаций в тренировочном процессе, таких как игра против партнера или в условиях соревнования, поможет укрепить навыки прицеливания и стратегического мышления.

Раздел 4. Игровая подготовка

Подвижные игры помогают участникам программы развить навыки, необходимые для игры в дартс, а также создают дружескую и поддерживающую атмосферу.

Тема 4.1. «Кто первым бросает?»

Игроки бросают по одной стрелке в мишень, чтобы определить, кто начнет первую игру. Тот, кто попадает ближе к центру, получает право первого броска. Это упражнение помогает игрокам сосредоточиться и развивает дух соревнования.

Тема 4.2. «Повтори бросок»

Игроки по очереди бросают по три стрелы. Затем они должны повторить результат своего соперника, стараясь достичь аналогичных или более высоких очков. Это упражнение способствует улучшению навыков и повышению уровня игры.

Тема 4.3. «Веселые дартсмены»

Эта игра включает в себя элементы дартса и различные смешные задания, например, бросок с закрытыми глазами или бросок на одной ноге. Учащиеся могут проявить креативность, добавляя свои правила и задания.

Тема 4.4. «День и ночь в игре»

Участники делятся на две команды, которые играют в дартс в условиях, имитирующих день и ночь (например, при различном освещении). Команды должны адаптироваться к меняющимся условиям и разрабатывать тактики игры.

Тема 4.5. «Дракон»

На мишени обозначается «дракон» (например, круги разного цвета), и игроки должны попасть в его части, чтобы «поймать дракона». Каждый цвет дает разные очки. Игра показывает, как важно сосредоточиться на цели.

Тема 4.6. «Большая черепаха»

На мишени нарисована большая черепаха с несколькими секторами. Игроки должны бросать стрелы, стараясь попасть в определенные сектора. Каждый сектор имеет свои очки. Это упражнение помогает развивать меткость и улучшает игровые навыки.

Тема 4.7. «Кто внимательный»

Игроки бросают стрелы, а затем должны запомнить, где и какие очки они набрали. После завершения бросков участники обсуждают результаты, и тот, кто более точно запомнил свои очки, выигрывает. Это упражнение учит внимательности.

Тема 4.8. «Снежная королева»

Игроки делятся на команды и создают свои собственные правила и цели для игры, основанные на теме «Снежной королевы». Это может включать в себя броски в определенные сектора, выполнение различных заданий и т.д. Участники могут проявить креативность в создании своих игровых правил.

Раздел 5. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы помогают оценить качество и эффективность работы. Эти показатели служат стандартами для измерения результатов и достижения целей. Нормативы позволяют выявлять слабые места, улучшать процессы и повышать продуктивность. Важно регулярно анализировать эти показатели и вносить необходимые коррективы для достижения лучших результатов.

1.4. Планируемые результаты:

Предметные:

- Знание истории развития дартса и физической культуры в Российской Федерации, включая основные этапы и важнейшие события в развитии этого вида спорта.
- Овладение техникой бросков, прицеливания и других основных элементов игры в дартс.
- Улучшение физической формы и укрепление здоровья, включая развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

Метапредметные:

- Развитие физических навыков и общей физической подготовки, что может быть полезно в других видах спорта и в повседневной жизни.
- Развитие коммуникативных навыков, так как в дартсе часто играют в группах, что способствует улучшению командной работы и взаимодействию.

– Развитие стратегического и тактического мышления, поскольку дартс требует анализа ситуации и принятия решений во время игры.

Личностные:

- Развитие спортивной мотивации и дисциплинированности, способности устанавливать и достигать спортивных целей.
- Повышение самооценки и уверенности в собственных спортивных навыках.
- Формирование позитивных ценностей, таких как честность, уважение к сопернику и соблюдение правил игры.
- Укрепление физического и психологического здоровья, что способствует общему благополучию и жизненной активности.

Освоение этой программы должно способствовать развитию детей как физически, так и морально, а также развить их интерес к дартсу и спорту в целом.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Ресурсное обеспечение программы

Для реализации в очной форме обучения будет использован следующий перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу:

- Дротики
- Мишень;
- Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг);
- Мяч баскетбольный;
- Мяч теннисный;
- Секундомер;
- Стенка под мишень;
- Счетная доска;
- Турник навесной на гимнастическую стенку.

Занятия проводятся в течении календарного года, включая каникулы.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы контроля

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса, наблюдения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри занятия.

Итоговый контроль – это сдача контрольных нормативов.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий и электронного обучения предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

Оценочные материалы

Опрос ведется на занятиях для определения усвоения программы и определения особенностей каждого обучающегося на данный момент.

Опрос

1	" Навыки броска"	- Какая рука вам удобнее для броска дротиков? - Сколько времени вам требуется, чтобы точно прицелиться перед броском?
2	"Удар по мишени"	- Как называется действие передачи шайбы с помощью клюшки? - Сколько раз подряд у вас получалось передать шайбу другому игроку без потери контроля?
3	"Удар по мишени"	- Какая часть дротика вам удобнее использовать при броске? - Сколько раз вам удавалось набрать максимальное количество очков с дальнего расстояния?
4	"Защитные навыки"	- Как вы предпочитаете защищаться от бросков соперников (например, при игре с командой)? - Сколько раз вам удавалось предотвратить попадание соперника в мишень?
5	"Навыки стрельбы"	- Какую технику вы используете для улучшения
		точности бросков? - Сколько успешных бросков вы совершили за последний матч?
6	"Тактика игры"	- Как вы предпочитаете атаковать: быстрыми бросками или стратегическим подходом? - Какую тактику вы выбираете при ведении счета: агрессивную или оборонительную?
7	"Физическая подготовка"	- Какие упражнения для улучшения координации и точности бросков вы предпочитаете? - Сколько времени вы можете уделять тренировкам в неделю для улучшения своих навыков?

Педагогическое наблюдение осуществляется на каждом занятии, обучающие задают вопросы тренеру-преподавателю, который своевременно дает консультацию по запросам обучающихся.

В ходе заключительных занятий тренер принимает контрольные нормативы по ОФП и СФП.

2.3.Методические материалы

Учебный материал осваивается в форме групповых или индивидуальных практических занятий, а также возможно с использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые теоретические занятия; сдача контрольных нормативов.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

Чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку.

При организации обучения с использованием информационных технологий используются следующие формы организации занятий:

- Видеоуроки;
- Мастер-классы;
- Видеоконференции;
- Вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		72	72	72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	1.09-31.12	1.09-31.12	1.09-31.12
	2 полугодие	10.01-31.05	10.01-31.05	10.01-31.05
Возраст детей, лет		11-12	11-12	11-12
Продолжительность занятия, час		2,25	2,25	2,25
Режим занятия		2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		162	162	162

Календарно-тематическое планирование

№	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
Теория и методика физической культуры и спорта						
1.	Лекция	1	1		Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, устный опрос инструктаж
2.	Лекция	1	1		Основные правила игры в дартс	Беседа, устный опрос
3.	Лекция	1	1		Основные понятия дартса	Беседа, устный опрос
4.	Лекция	1	1		История дартса и теория в рамках программы	Беседа, устный опрос
5.	Лекция	1	1		Инвентарь для игры в дартс.	Беседа, устный опрос

6.	Лекция	1	1		Основы прицеливания и броска дротика	Беседа, устный опрос
7.	Лекция	2	2		Тактика игры в дартс	Беседа, устный опрос
8.	Лекция	2	2		Подготовка к игре	Беседа, устный опрос
9.	Лекция	2	2		Правила дартса	Беседа, устный опрос
10.	Лекция	2	2		Основы техники броска дротика	Беседа, устный опрос
11.	Лекция	2	2		Особенности игры в дартс	Беседа, устный опрос
12.	Лекция	2	2		Различные стратегии и тактики в дартсе	Беседа, устный опрос
13.	Лекция	2	2		Тренировки на координацию и точность	Беседа, устный опрос
14.	Лекция	2	2		Ментальная подготовка и концентрация в дартсе	Беседа, устный опрос
15.	Лекция	2	2		Улучшение навыков меткости	Беседа, устный опрос
16.	Лекция	2	2		Техника игры в дартс	Беседа, устный опрос
17.	Лекция	2	2		Игра на различных дистанциях	Беседа, устный опрос
18.	Лекция	2	2		Анализ матчей и игровых ситуаций	Беседа, устный опрос
19.	Лекция	2	2		Работа над силой и выносливостью для дартса	Беседа, устный опрос
20.	Лекция	2	2		Работа над силой и выносливостью для дартса	Беседа, устный опрос
Специальная физическая подготовка						
21.	ТЗ	2		2	Специальная физическая подготовка для дартса	Наблюдение
22.	ТЗ	2		2	Способы держания дротика	Наблюдение
23.	ТЗ	2		2	Обучение технике прицеливания и броска	Наблюдение
24.	ТЗ	2		2	Физические упражнения для развития силы и выносливости рук и плеч	Наблюдение
25.	ТЗ	2		2	Техника броска и упражнения для улучшения скорости движений при игре	Наблюдение
26.	ТЗ	2		2	Тренировки на ловкость и координацию: упражнения для улучшения реакции и маневренности	Наблюдение
27.	ТЗ	2		2	Работа над выносливостью и скоростью бросков	Наблюдение
28.	ТЗ	2		2	Упражнения с фитболом для укрепления мышц корпуса и улучшения равновесия	Наблюдение
29.	ТЗ	2		2	Укрепление нижней части тела: упражнения для ног и ягодиц	Наблюдение
30.	ТЗ	2		2	Растяжка и упражнения на улучшение гибкости для снижения риска травм	Наблюдение
31.	ТЗ	2		2	Техника дыхательных упражнений и релаксации для улучшения концентрации	Наблюдение
32.	ТЗ	2		2	Упражнения на развитие быстроты и точности бросков	Наблюдение

33.	ТЗ	2		2	Работа над координацией движений и точностью в управлении дротиками	Наблюдение
34.	ТЗ	2		2	Функциональные упражнения для дартса	Наблюдение
35.	ТЗ	2		2	Упражнения для улучшения баланса и стабильности во время игры	Наблюдение
36.	ТЗ	2		2	Тренировки на развитие скорости и точности бросков	Наблюдение
37.	ТЗ	2		2	Физические упражнения для развития гибкости и амплитуды движений	Наблюдение
38.	ТЗ	2		2	Техника расслабления для восстановления после тренировок	Наблюдение
39.	ТЗ	2		2	Улучшение реакции и чувства времени игрока	Наблюдение
40.	ТЗ	2		2	Развитие быстроты реакции и временной координации в дартсе	Наблюдение
Общезначительная подготовка						
41.	ТЗ	2		2	Общезначительная подготовка для игроков в дартс Основные упражнения для формирования стойкости и координации	Наблюдение
42.	ТЗ	2		2	Упражнения для повышения гибкости и подвижности	Наблюдение
43.	ТЗ	2		2	Комплекс упражнений для ног, способствующий устойчивости	Наблюдение
44.	ТЗ	2		2	Упражнения для рук и плечевого пояса для улучшения точности броска	Наблюдение
45.	ТЗ	2		2	Упражнения на развитие общей выносливости для длительных соревнований	Наблюдение
46.	ТЗ	2		2	Упражнения для укрепления мышц и повышения силы	Наблюдение
47.	ТЗ	2		2	Комплексное занятие для всех групп мышц	Наблюдение
48.	ТЗ	2		2	Упражнения для шеи и туловища для лучшей стабилизации	Наблюдение
49.	ТЗ	2		2	Повторяющиеся упражнения для ног для улучшения координации	Наблюдение
50.	ТЗ	2		2	Упражнения для развития силы и мощности верхней части тела	Наблюдение
51.	ТЗ	2		2	Упражнения для повышения координации движений.	Наблюдение
52.	ТЗ	2		2	Упражнения для улучшения быстроты реакции	Наблюдение
53.	ТЗ	2		2	Упражнения для развития гибкости и подвижности	Наблюдение
54.	ТЗ	2		2	Упражнения для повышения ловкости и маневренности	Наблюдение
55.	ТЗ	2		2	Комплексные тренировки в формате «полоса препятствий» для общей физической подготовки	Наблюдение
56.	ТЗ	2		2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Наблюдение
57.	ТЗ	2		2	Упражнения для шеи и туловища для предотвращения травм	Наблюдение

58.	ТЗ	2		2	Дополнительные упражнения для ног, направленные на улучшение стойкости	Наблюдение
59.	ТЗ	2		2	Всеобъемлющие тренировки для гармоничного развития всех групп мышц	Наблюдение
60.	ТЗ	2		2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Наблюдение
61.	ТЗ	2		2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Наблюдение
62.	ТЗ	2		2	Упражнения для шеи и туловища	Наблюдение
63.	ТЗ	2		2	Упражнения для ног	Наблюдение
64.	ТЗ	2		2	Упражнения для ног	Наблюдение
65.	ТЗ	2		2	Упражнения для всех групп мышц	Наблюдение
Игровая подготовка						
66.	ТЗ	2		2	Подвижные игры.	Наблюдение
67.	ТЗ	2		2	Подвижные игры.	Наблюдение

2.5. Рабочая программа воспитания

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями спортивной школы, социума.

Тема воспитательной работы: «Формирование ключевых компетенций через систему воспитательной работы».

Цель, задачи и результаты:

Цели:

Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы:

Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

Основные направления воспитания и социализации:

Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и

обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Планируемые результаты:

У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.

Направления воспитательной программы:

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
- Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Формы и методы воспитательной работы:

- Беседы, дискуссии.

Работа с родителями Системная работа с родителями воспитанников. Цель:

Установление партнерских отношений между родителями и тренером-преподавателем для успешной реализации общеразвивающей программы по дартс.

Задачи:

1. Информирование родителей о целях, задачах и ожидаемых результатах программы по дартс.
2. Обеспечение прозрачности и понятности проводимой работы, объяснение методик обучения и тренировок.
3. Вовлечение родителей в процесс поддержки и помощи детям в достижении спортивных целей.
4. Организация родительских консультаций с целью обмена информацией, а также ответов на вопросы родителей об обучении и тренировках по дартс.
5. Проведение совместных тренировок родителей и детей для улучшения взаимопонимания и содействия общему развитию.
6. Информирование родителей о целях, задачах и ожидаемых результатах программы по дартс.
7. Обеспечение прозрачности и понятности проводимой работы, объяснение методик обучения и тренировок.
8. Вовлечение родителей в процесс поддержки и помощи детям в достижении спортивных целей.
9. Организация родительских консультаций с целью обмена информацией, а также ответов на вопросы родителей об обучении и тренировках по дартс.

10. Проведение совместных тренировок родителей и детей для улучшения взаимопонимания и содействия общему развитию.

Мероприятия:

1. Организация встреч с родителями перед началом программы, на которых будут представлены цели, задачи и ожидаемые результаты. Родителям будет предоставлена возможность задать вопросы и высказать свои ожидания.

2. Организация индивидуальных консультаций для родителей, где тренеры смогут детально обсудить прогресс и проблемы, а также дать рекомендации по индивидуальной работе с ребенком дома.

Результаты:

1. Родители осознают значимость программы по дартс и поддерживают своих детей в достижении спортивных целей.

2. Родители обладают знаниями и навыками для активного участия в тренировках и помощи детям в освоении техники и правил дартс.

3. Установлены доверительные отношения между родителями и тренером-преподавателем, что способствует успешной реализации программы по дартс.

2.6 Календарный план воспитательной работы

Дата / ериод	Название мероприятия	Форма проведения	Планируемый результат
сентябрь	Гигиена – основа здоровья человека	Беседа	Формирование бережного отношения к здоровью
сентябрь	Мероприятие по профилактике интолерантности «Важный разговор» в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом	Практическое занятие	Углубление знаний об историческом прошлом, формирование гражданской позиции
октябрь	Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Физические упражнения как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем, развитие телосложения, мышечного и костного скелета.	Беседа	Формирование знаний о безопасном поведении на занятии
ноябрь	Профилактические беседы «Я в безопасном мире»; «Хоровод дружбы» (групповое/изготовление коллажа «Мы разные, но мы вместе») к 4 ноября, Дню народного единства России	Беседа	Углубление знаний об историческом прошлом, формирование гражданской позиции
декабрь	Основы самопознания: «Что я могу изменить в себе, занимаясь спортом»	Беседа	Привитие привычки к регулярным занятиям спортом
в течение года	Объяснение соответствия применяемых упражнений задачам тренировки (индивидуально, по заданию тренера)	Беседа	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.
в течение года	Основы саморазвития: какие двигательные навыки я освоил и чем это мне помогает (индивидуально, по заданию тренера)	Беседа	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.

январь	Встречи с выпускниками спортивной школы с профориентационной целью	встреча	Повышение интереса к профессиональному спорту, профориентация
в течение года	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	встреча	Повышение интереса к профессиональному спорту, профориентация
в течение года	Участие в матчевых встречах с целью формирования умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	соревнования	Углубление знаний об историческом прошлом, формирование гражданской позиции
февраль	Распространение наглядной печатной продукции о правилах безопасности в Интернете для детей и молодежи	Практическое занятие	Развитие организаторских способностей, ранняя профориентация
март	Распространение информационных материалов, по разъяснению молодежи опасности вовлечения (вербовки) в террористические группировки, информационно-пропагандистские мероприятия по разъяснению сущности терроризма и его общественной опасности	Практическое занятие	Развитие организаторских способностей, ранняя профориентация
март	Распространение информационной наглядной печатной продукции, направленной на профилактику употребления алкоголя	Практическое занятие	Развитие организаторских способностей, ранняя профориентация
апрель	Профилактическое мероприятие «Правила для пешеходов»	Практическое занятие	Формирование бережного отношения к здоровью
апрель	Мероприятие «Алкоголь: мифы и реальность» ко Дню борьбы с пьянством	Практическое занятие	Формирование бережного отношения к здоровью
май	Мероприятие по профилактике употребления наркотических веществ «Все в твоих руках»		Формирование бережного отношения к здоровью
В течение года	Турниры, посвященные памятным датам	Соревнование	Углубление знаний об историческом прошлом, формирование гражданской позиции

Список использованной литературы

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

9. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000.

