

**Департамент образования
Администрации Тутаевского муниципального района
Муниципальное учреждение спортивная школа «Старт»
Тутаевского муниципального района**

ПРИНЯТА
на тренерском совете
МУ СШ «Старт»
«25»апреля 2019 года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности по «Дартс»**

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации программы – 8 лет

Автор-составитель:
Николаева Т.Н. -тренер-преподаватель МУ СШ «Старт»
Новикова О.А.-директор МУ СШ «Старт»

г.Тутаев, Ярославская область, 2019год

СОДЕРЖАНИЕ	2
1. Нормативная часть программы	7
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»	7
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»	8
1.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Дартс»	9
1.4. Режимы тренировочной работы	9
1.5. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки	11
1.6. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)	12
2. Методическая часть программы	16
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	16
2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов	18
2.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	18
2.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	19
2.5. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки	20
2.5.1. Теоретическая подготовка	23
2.5.2. Общая физическая подготовка	25
2.5.3. Специальная физическая подготовка	26
2.5.4. Техничко-тактическая подготовка	27
2.5.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	32
2.5.6. Восстановительные средства и мероприятия	35
2.5.7. Инструкторская и судейская практика	37
2.6. Антидопинговые мероприятия	38
3. Система контроля и зачетные требования	40
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Дартс»	40
3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	40
3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	41
Информационное обеспечение программы	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» (приказ Минспорта России от 22.12.2015 г № 1228). На основании приказа от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Структура программы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- планы тренировочных занятий.

Дартс (англ. darts — дротики) — ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. Хотя в прошлом использовались различные виды мишеней и правил, в настоящее время термин дартс обычно ссылается на стандартизированную игру с определённой конструкцией мишени и правилами. История дартс насчитывает многие столетия. Ещё древнегреческие войны, во время отдыха после боев развлекались тем, что метали короткие копья в дно винных бочек. Однако значительную популярность дартс получил во времена средневековья. Вполне возможно, что раньше это были или укороченные стрелы или копья. Известно несколько версий возникновения этой увлекательной игры. За долгую историю своего существования игра в дартс несколько видоизменилась: усовершенствовались мишени, изменилась конструкция дротиков. В ранние времена развития дартс дротики были значительно длиннее, приблизительно 25 см. В качестве досок игроки использовали срезы деревьев, которые имели природные годовые кольца, а после того, как высыхали, на них появлялись радиальные трещины. Известно, что эта игра была популярна и среди моряков, которые в качестве мишени использовали часть старой мачты. Похожим на современный, дартс стал только в 1906 году, когда её запатентовал один англичанин. Тогда была стандартизирована длина дротиков и появилась нумерация от 1 до 20. В начале двадцатого столетия были разработаны первые правила игры в дартс, по которым стали проводиться первые турниры и чемпионаты. В начале 1900 появился запрет на азартные игры в публичных местах, и было решено, что дартс тоже игра азартная. Однако землевладелец по имени Фут Энакин оспорил в суде это решение. Он пришел на заседание с доской для дартс и бросил три дротика в двадцатый сектор. После предложил сделать то же самое членам суда. Никто не смог повторить этого, и было решено, что дартс - это не игра на удачу. Суд исключил дартс из списка азартных игр. Это событие положило начало новому периоду в истории дартс и привело к тому, что начали появляться команды и проводиться соревнования. К концу первой мировой войны дартс крепко утвердился в большинстве пабов по всей стране. Мишени для дартса обычно изготавливаются из сизаля (спрессованных волокон агавы).⁴ Идея использования сизаля для производства мишеней принадлежит компании Nodor и в 1932 году появились первые сизалевые мишени. Производство мишеней сосредоточено в Кении и Китае, что объясняется близостью к источникам сырья.

В настоящее время в Англии дартс является самым массовым видом спорта. Однако не только в Англии дартс завоевал столь широкую популярность. Эта игра в начале семидесятых годов двадцатого века быстро распространилась в странах Европы, а затем

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

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

Дартс - игра, завоевавшая популярность, благодаря своей простоте и доступности. Главное преимущество - доступность и подкупающая простота в достижении цели. Это затягивает настолько, что можно провести у мишени несколько часов, добиваясь получения желаемого, кажущегося легко выполнимым, результата, совсем не замечая, как летит время. Но это время не уходит напрасно, в этот момент игроки получают заряд положительных эмоций, находятся в постоянном движении, без перенапряжения проходя во время игры по 2-3 км. После подобных занятий значительно улучшается координация, стабилизируется ритм дыхания и работа сердечнососудистой системы, мышцы обретают послушание, упругость. Дартс - интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими недостатками. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь - несложен и долговечен. Простота, экономичность, компактность - все это делает дартс привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных турнирах. Дартс поднимает настроение и заполняет досуг. Занятия дартсом улучшают координацию движений, стабилизируют давление и пульс. Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление. Час игры в Дартс приравнивается к 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).

Почувствовать себя стрелком и пометать дротики в мишень – может каждый, для одних дартс - проведение времени с друзьями, семейное развлечение. Но для других - это вид спорта и для достижения желаемого результата, запросы на который растут по мере тренированности, необходима полнейшая концентрация и мобилизация.

На современном этапе развития дартс достижение высоких результатов часто

обусловлено не только физической, технической и психической подготовленностью спортсменов, но и уровнем тактического мастерства.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта дартс включает в себя следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Дартс	0680002411 Я	Одиночный разряд	0680012811 Я
		Парный разряд	0680022811 Я
		Командные соревнования	0680042811 Я
		Микст	0680032811 Я
		Большой раунд	0680052811 Я
		Набор очков	0680062811 Я
		Сектор - 20	0680072811 Я
		Американский крикет	0680082811 Я

Спортивная подготовка по виду спорта «Дартс» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этапе начальной подготовки;
2. тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
3. этапе совершенствования спортивного мастерства;
4. этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе **начальной подготовки**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Дартс»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Дартс».

На **тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

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

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

На этапе **совершенствования спортивного мастерства**:

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

Основными **задачами** реализации программы спортивной подготовки является:

- привлечение к спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основными показателями качества реализации программы являются стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности спортсменов, результаты выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня, удовлетворенность потребителей качеством предоставляемой услуги, наличие квалифицированных кадров.

Программа спортивной подготовки базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей занимающихся.

Программа является основным регламентирующим документом

обеспечивающим, эффективное построение тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Дартс», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая программа состоит из следующих частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»;

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»;

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Дартс»;

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Вторая часть программы – методическая содержит:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дартс;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки; виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

В приложении представлены:

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на год
- планы тренировочных занятий

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу групп, объему отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности, а также по структуре спортивной подготовки.

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной программы: с 8 лет. Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Дартс».

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальная подготовка	2	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

Спортивный сезон в спортивной школе начинается 1 сентября каждый год. Перевод занимающихся на следующий год спортивной подготовки и набор осуществляется ежегодно (при наличии свободных мест). Наполняемость, режим работы групп, режим работы тренерской работы определяется спортивной школой на основе подготовленности занимающихся с учетом периодизации процесса подготовки, основываясь на нормативные документы.

Зачисление спортсменов на очередной спортивный сезон и определенный этап подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда и звания (при необходимости).

Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий спортивный сезон или этап подготовки, могут продолжить обучение повторно на том же этапе.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	35-49	24-28	17-29	14-18	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	28-36	23-31	30-37	25-32	18-25

Техническая подготовка (%)	19-27	31-47	35-45	45-50	54-56
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	4-6	4-6	5-7	6-8

1.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Дартс»

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Дартс» представлены в таблице 4.

Таблица 4

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «Дартс»

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	4	5	5
Отборочные	-	1	2	3	5
Основные	-	-	2	2	4

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 46 недели, из которых 40 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – переходный период в условиях спортивного лагеря и (или) по индивидуальным планам спортивной подготовки. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 6).

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки
- тренировочные сборы
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки проводится согласно годовым тренировочным планам, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам

спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению (ходатайству) тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» представлен в таблице 5.

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «Дартс» на 46 недель

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	4	5	6	9	14
Общее количество часов в год	276	414	552	828	1288
Общее количество тренировок в год	184	230	276	414	644

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (таблица 5). Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен не более чем на 25%.

Таблица 6

Перечень тренировочных сборов

N п п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников транировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей

спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению (ходатайству) тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» представлен в таблице 5.

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «Дартс» - 46 человек.

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	4	5	6	9	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	312	468	728

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (таблица 5). Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен не более чем на 25%.

Таблица 6

Перечень тренировочных сборов

N п п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей

1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	спортивную подготовку
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Участники соревнований
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для кандидатов на зачисление в образовательное учреждение среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

1.5. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки

Требования к условиям реализации программы установлены в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» (приказ Минспорта России от 22.12.2015 г № 1228), в том числе:

- 1) к кадрам
- 2) материально-технической базе и инфраструктуре организации
- 3) иные условия

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки.

Требования к кадрам:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные

характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.
- Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы*.

- Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, исходя из финансовых возможностей организации. Оборудование, спортивный инвентарь, спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 7,8,9.
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно исходя из финансовых возможностей организации;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий исходя из финансовых возможностей организации;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дротики	комплект	15
2.	Мишень	штук	8
3.	Мяч резиновый для метания (150 гр)	штук	3
4.	Мяч теннисный	штук	3
5.	Оперение для дротиков	комплект	150
6.	Светильник	штук	8
7.	Секундомер	штук	2

8.	Стенка гимнастическая	штук	10
9.	Стойка под мишень	штук	8
10.	Счетная доска	штук	8
11.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
12.	Хвостовик для дротиков	комплект	150

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование представлен в таблице 8

Таблица 8

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				начальной подготовки		тренировочный этап		совершенствование спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1	Дротики	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Хвостовик для дротика	комплект	на занимающегося	-	-	10	1	10	1	10	1
3	Оперение для дротиков	комплект	на занимающегося	-	-	10	1	10	1	10	1

9. Экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование представлена в таблице

Таблица 9

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				начальной подготовки		тренировочный этап		совершенствование спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

7	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
---	------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

1.6. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно - подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В дартсе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Годичный цикл в виде спорта «Дартс» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл – *контрольно-подготовительный* (его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1. этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2. этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими

периодами предыдущего годичного цикла.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы содержит рекомендации по проведению тренировочных занятий, по планированию спортивных результатов, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки, антидопинговые мероприятия.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Дартс» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных

особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Требования безопасности:

- К проведению тренировочного занятия по дартсу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

- Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по дартсу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
- наличие посторонних предметов в зале.
- Освещение зала должно соответствовать санитарным нормам;
- Спортивный зал должен быть оснащен вентиляцией;
- Иметь в зале необходимые средства первой медицинской помощи (аптечку);
- Все светильники и радиаторы отопления должны быть защищены ограждением;
- Следить за безопасной расстановкой снарядов. Использовать только исправный спортивный инвентарь;
- Обеспечить страховку во время занятий на снарядах, а также во время занятий с отягощениями;
- Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все занимающиеся покинули место занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.

- Проверить состояние здоровья занимающихся перед тренировкой;
- Проверить состояние спортивной формы;
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
- Не выполнять технических действий без тренера;
- Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия;
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- Снять спортивную форму;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.3. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);
- воспитание физических качеств (тесты);
- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

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 физических 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.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая

подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования; - совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; - объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях; - способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно- временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.2, 1.3, 1.4 настоящей Программы.

Планируемая спортивная деятельность спортсменов формируется в форме календарного плана спортивных и спортивно-массовых мероприятий на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Пермского края, города Перми, района, учреждения. Календарный план спортивных и спортивно-массовых мероприятий составляется ежегодно, представлен в Приложении 1.

Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки на 52 недели тренировочных занятий представлен в таблице 10.

Таблица 10

Примерный план-график распределения тренировочной нагрузки
на 52 недели тренировочных занятий

№	Виды спортивной подготовки	НП до (6 час)	НП св (9 час)	ТСС до (12 час)	ТСС св (18 час)	ССМ (28 час)	ВСМ (32 час)
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	8	12	26	76	120	160
2	Общая физическая подготовка	136	120	134	146	180	166
3	Специальная физическая подготовка	88	117	188	244	250	248
4	Техническая подготовка	72	200	250	426	790	940
5	Инструкторская и судейская практика	3	14	21	39	107	140
6	Контрольные нормативы (аттестация)	3	3	3	3	6	6
7	Медицинское обследование	2	2	2	2	3	4
8	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарного плана					
		312	468	624	936	1456	1664

2.5. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки

Примерные планы-графики распределения часов на этапах спортивной подготовки представлены в таблицах 11, 12, 13, 14, 15, 16

Таблица 11

План-график распределения часов
на этапе начальной подготовки до года (6 часов)

№	Виды спортивной подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Общая физическая подготовка	14	10	11	9	9	12	8	10	10	13	17	13	136
2	Специальная физическая подготовка	6	8	8	8	8	8	8	7	8	6	7	6	88
3	Техническая подготовка	4	6	6	8	6	6	8	8	6	6	2	6	72
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1		1			1		1	8
5	Инструкторская и судейская практика					1			1	1				3
6	Контрольные нормативы (аттестация)		1					1		1				3
7	Медицинское обследование	1				1								2
8	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарного плана												
ИТОГО		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица 12

План-график распределения часов
на этапе начальной подготовки свыше года (9 часов)

№	Виды спортивной подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
1	Общая физическая подготовка	13	10	10	9	10	8	8	8	9	10	15	10	120
2	Специальная физическая подготовка	9	10	10	10	9	9	10	12	10	10	8	10	117
3	Техническая подготовка	14	15	16	17	17	20	18	17	17	17	15	17	200
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1		1	14
6	Контрольные нормативы (аттестация)		1					1		1				3
7	Медицинское обследование	1				1								2
8	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарного плана												
ИТОГО		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица 13

План-график распределения часов
на тренировочном этапе (спортивной специализации) до 2 лет (12 часов)

№	Виды спортивной подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
1	Общая физическая подготовка	16	14	12	10	12	8	8	8	9	10	14	13	134
2	Специальная физическая подготовка	13	16	17	18	13	17	15	16	16	16	20	11	188
3	Техническая подготовка	18	17	19	20	22	23	24	24	23	22	16	22	250
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	26
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2		2	21
6	Контрольные нормативы (аттестация)		1					1		1				3
7	Медицинское обследование	1				1								2

8	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарного плана											
ИТОГО		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица 14

План-график распределения часов на тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше 2 лет (18 часов)														
№	Виды спортивной подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
1	Общая физическая подготовка	16	14	12	12	12	10	10	10	10	10	20	10	146
2	Специальная физическая подготовка	18	20	22	22	20	19	18	18	22	22	21	22	244
3	Техническая подготовка	33	34	36	37	27	39	38	41	38	39	32	32	426
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	5	5	5	10	6	7	7	5	5	5	10	76
5	Инструкторская и судейская практика	4	4	3	2	8	4	4	2	2	2		4	39
6	Контрольные нормативы (аттестация)		1					1		1				3
7	Медицинское обследование	1				1								2
8	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарного плана												
ИТОГО		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Таблица 15

План-график распределения часов на этапе совершенствования спортивного мастерства (28 часов)														
№	Виды спортивной подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
1	Общая физическая подготовка	17	18	16	14	13	12	13	12	12	14	23	16	180
2	Специальная физическая подготовка	18	20	22	22	22	22	22	22	20	20	20	20	250
3	Техническая подготовка	54	66	68	66	64	68	67	70	66	69	64	68	790
4	Теоретическая, тактическая, психологическая	16	8	8	10	12	8	10	10	10	10	8	10	120

	подготовка													
5	Инструкторская и судейская практика	16	8	8	10	10	8	8	8	8	8	7	8	107
6	Контрольные нормативы (аттестация)		2					2		2				6
7	Медицинское обследование	1				1					1			3
8	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарного плана												
ИТОГО		122	122	122	122	122	118	122	122	118	122	122	122	1456

Таблица 16

План-график распределения часов
на этапе высшего спортивного мастерства (32 часа)

№	Виды спортивной подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	12	10	10	10	12	10	12	12	12	12	36	12	160
2	Общая физическая подготовка	14	16	14	14	14	12	10	12	10	10	26	14	166
3	Специальная физическая подготовка	22	22	24	22	19	24	24	24	22	22	5	18	248
4	Техническая подготовка	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	60	80	940
5	Инструкторская и судейская практика	10	10	12	14	12	12	10	10	12	13	11	14	140
6	Контрольные нормативы (аттестация)		2					2		2				6
7	Медицинское обследование	2				1					1			4
8	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарного плана												
ИТОГО		140	140	140	140	138	138	138	138	138	138	138	138	1664

В содержании тренировочного процесса различаются теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки.

Спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовки выступают в тесной взаимосвязи.

2.5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и

анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по дартс.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дартсист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Примерные темы теоретической подготовки дартсистов представлены в таблице 17.

Таблица 17

Примерные темы теоретической подготовки дартсистов

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Гигиена. Врачебный контроль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Медицинское обеспечение занятий.
3	Оказание первой медицинской помощи	Основные мероприятия, объем и виды первой медицинской помощи. Состав аптечки первой помощи.
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5	Зарождение и история развития дартс	Зарождение и история развития дартс
6	Правила и организация соревнований по дартсу	Правила и организация соревнований по дартсу. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России, края
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
9	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
10	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

11	Анализ соревновательной деятельности	Разбор соревнований, установки перед соревнованиями.
12	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
13	Федеральный стандарт спортивной подготовки по дартсу	Понятия, требования вида спорта

2.5.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. ОФП в дартс играет значительную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных умений и навыков спортсмена.

Тренировка общей физической подготовленности связывается не только с уровнем развития двигательных качеств и способностей вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в дартс. Основным средством общей физической подготовки являются общеподготовительные упражнения. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла подготовки.

Для развития ОФП дартсмена на этапах используются следующие упражнения и комплексы:

Легкая атлетика: бег с ускорением 30, 60, 100, 500, 1000 метров; прыжки в длину с места, разбега; кросс до 3000 метров.

Гимнастика:

- Общеразвивающие упражнения:

Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.

Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2 круговые движения головой вправо.

3 – 4 то же влево.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – 4 круговые движения кистями внутрь.

5 – 8 то же наружу.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – 4 круговые движения в локтевом суставе внутрь.

5 – 8 то же наружу.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – 3 правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево. 4 – исходное положение.

5 – 8 то же вправо.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – 3 поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к полу, к левой ноге.

Исходное положение: широкая стойка, ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны.

1 – поворот туловища вправо. 2 – то же влево.

Исходное положение: основная стойка.

1 – наклон назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток. 2 – исходное

положение.

Заканчивается комплекс упражнениями для голеностопа и самостоятельными упражнениями. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз.

- Подтягивание на перекладине;
- Сгибание, разгибание рук лежа в упоре;
- Упражнения для укрепления мышц живота.
- Лыжные прогулки до 3 км.
- Плавание 25, 50 метров.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

2.5.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике дартс. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для дартсменов; повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в дартс;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП в дартс являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в дартс.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т.е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

Для развития СФП в дартс применяются:

- Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
- Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.
- Релаксационные упражнения.
- Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
- Упражнения на тренажерах (таблица 11). *Задача:* становление и

совершенствование техники выполнения броска. *Условия выполнения:* использование тренажеров. Описание тренажеров:

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

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

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

2. Тренажер ограничивающий движение локтя по вертикали (разработал Мухин А.А.)

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

3. Тренажер для ограничения движения локтя по горизонтали.

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

Таблица 18

Упражнения на тренажерах

№	Характеристика упражнения	дозировка
1	Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте, пальцами и кистью	200 раз
2	Упражнение с веревочной петлей (любые упражнения)	для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия
3	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по вертикали	для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия
4	Выполнение упражнений сидя на стуле. Используется в случае если спортсмен при броске "подпрыгивает за дротиком"	для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия
5	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по горизонтали	для коррекции 20 мин. от тренировочного занятия

2.5.4. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка в дартсе представляет собой процесс овладения специальными знаниями и двигательными навыками, пригодными для использования в игре, развития тактического мышления и творческих способностей занимающихся. Ей принадлежит центральное место в тренировочном процессе.

Основные задачи технико-тактической подготовки:

1. Усвоение специальных знаний, обеспечивающих эффективность занятий.
2. Изучение игровых приемов
3. Воспитание мышления и творческих способностей, обеспечивающих рациональный выбор и успешное применение изученных средств и методов ведения спортивной борьбы. Специальные знания представляют собой наиболее важную предпосылку эффективного изучения игровых действий. Они облегчают их освоение и совершенствование и отражаются на качестве мышления соревнующихся спортсменов.

Пути овладения технической и тактической стороной в дартс вначале идут параллельно, но затем несколько расходятся. Если техника закрепляется и доводится до автоматизма, то тактика в этом не нуждается. Скорее наоборот, важно, чтобы не возникало стереотипных решений, что обеспечивается развитием творческих способностей спортсмена. От этого зависит его способность к мгновенной перестройке и переходу к новому действию, использующему представившиеся возможности новой ситуации, и к неожиданным, нестандартным решениям. Эти способности развиваются под влиянием целенаправленной тренировки, а в дальнейшем дополняются соревновательным опытом.

В общем понятии техника в дартс понимается как целая система определенных действий и решений, которая направлена на стремление спортсменов достигать наиболее высоких показателей в своей спортивной карьере. Можно сказать, что техника игры в дартс – это некоторая манера, благодаря которой выполняются определенные движения, сама суть её выполнения, прежде всего, построена на целом перечне правил игры. В дартс при отработке технических навыков игры эти и другие моменты имеют очень важное

значение, ведь дротик нужно ощущать не только физически, его нужно чувствовать душой.

Тактика каждого спортсмена подходит к применению профессиональных умений и навыков, качественному использованию своих физических средств. Применяя свою тактику, дартсмен действует не только по своему усмотрению. Каждый спортсмен, для наилучших результатов игры, обязан продумывать тактику и действия. Очень большой перечень технических средств, прежде всего, складывается из определенных способов и приемов. Но это если только не учитывать прочих вариантов. Стиль отдельных технических элементов порой кажется очень простой, но овладение им представляет собой трудоемкую деятельность. Техника броска, несомненно, является основополагающей при подготовке спортсмена. Поэтому уделим ей особое внимание - ведь именно благодаря отточенной технике спортсмен сможет добиться высоких результатов в дартс. Технику броска в дартс целесообразно анализировать по отдельным элементам: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

Тактическая подготовка — это направленный процесс разучивания и совершенствования тех приемов и навыков, которые развивают у дартсмена способность выбирать и применять программы управления своим поведением и своими действиями в процессе броска, наиболее согласованные со специфическими условиями соревнования. Цель тактической подготовки дартсменов заключается в том, чтобы воспитать у спортсмена способности тактического мышления и разучить достаточный спектр действий, рациональный выбор и применение которых в процессе броска должны способствовать раскрытию технических и функциональных возможностей спортсмена в разнообразных условиях соревнований. Тактический навык — это основа фрагментарного программирования поведения дартсмена в процессе выполнения упражнения. Высшая форма тактических действий проявляется в результате творческой сознательной деятельности спортсмена, когда в процессе стрельбы эффективно реализуются незапрограммированные, субъективно новые решения. Именно творческое мышление с соответствующей организацией поведения помогает дартсмену выйти из неожиданных ситуаций. При обосновании и планировании цикла тактической подготовки следует постоянно учитывать, что силы воздействия словесных инструкций тренера взаимосвязаны с содержательной стороной процесса тренировки. В процессе этой подготовки тактические действия можно фиксировать и оценивать с помощью четырех основных групп методов: наблюдения; измерения временных характеристик; использования самооценок спортсмена в устных беседах; анализа результатов бросков, как тренировочных, так и контрольных.

На этапах просматривается взаимозависимость уровня технического мастерства спортсмена со степенью совершенства специализированных восприятий: чувством ритма, чувством дротика, чувством затрачиваемых психологических усилий, а также способностью управления движениями за счет реализации информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Педагогические задачи технической подготовки и их реализация на данном этапе сопрягаются с совершенствованием технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, эффективным применением всего арсенала элементов при изменяющихся внешних условиях и различном состоянии психики спортсмена в процессе соревновательной деятельности.

Практический аспект деятельности полностью соответствует набору технических элементов, свойственных предыдущим этапам подготовки:

- имитация выполнения броска, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена, соответствующих затруднений исполнения и т.д. (таблица 19);

Таблица 19

Имитационные упражнения

Цель: Отработка технических элементов броска.

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

№	Характеристика упражнения	Дозировка на одну тренировку
1	Выполнение броска без дротика в направлении мишени	10
2	Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно)	5

- выполнение упражнений с закрытыми глазами; с ограничением времени на подготовку броска; с изменением скорости выпуска дротика; с ограничением числа дротиков; с психологической нагрузкой; бросков под углом к мишени и т.д.;

- работа на кучность; работа с даблами и триблами;

- дартс – игры (таблица 20);

Таблица 20

Игровые задания

Цель: Работа в условиях соревновательной обстановки.

№	Название игр
1	501, 301, 170, 101, 50 с закрытием в дабл
2	Все пятерки
3	Крестики-нолики
4	Больше-меньше
5	Промахи в плюсы
6	Догонялки
7	Волки-зайцы
8	Двадцать семь
9	Китайский дартс
10	Кирпич
11	Крикет
12	Тысяча
13	Банкир
14	Семь смертей

- регуляция психического состояния спортсменов; практические занятия.

Совершенствование арсенала технических приемов, технической оснащенности спортсмена с использованием сквозного алгоритма для этапов подготовки.

- Выполнение упражнений с закрытыми глазами (таблица 21).

Таблица 21

Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами.

Цель: Развитие у спортсмена тонких нервно-мышечных ощущений. Умения точно отмечать удачные и неудачные броски, причины ошибок.

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

№	Характеристика упражнения	дозировка
1	Работа над контролем технических элементов	10 минут

2	Пройти круг секторов от 1 до 20 - по 1 дротику в сектор - по 2 дротика в сектор - по 3 дротика в сектор	до выполнения
3	Списание через сектор 20 -400 -800 -1000	до выполнения
4	Списание через центр -300 -500 -1000	до выполнения
5	Работа на кучность по листу бумаги	10-20 серий

- Работа со сходом с места (таблица 22).

Таблица 22

Упражнения со сходом с места

Цель: Формирование умения точно определять положение тела относительно мишени.

Условие выполнения: при выполнении задания, спортсмен после каждого броска должен покидать линию броска.

№	Характеристика упражнения	дозировка
1	Списать через сектор 20, заданное число очков одним дротиком	500-800
2	Одним дротиком закрыть	круг даблов
3	Спортсмены играют между собой одним дротиком	301, 170, 101,50 с закрытием в дабл

- Выполнение упражнений с изменением скорости выпуска дротика.

- Работа с ограничением времени на подготовку броска (таблица 23).

Таблица 23

Упражнения с ограничением времени на подготовку броска.

Задача: освободить кисть при броске.

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

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

№	Характеристика упражнения	дозировка
1	Бросок маятником, как часть специальной технической разминки	10 мин.
2	Набрать максимальное число очков за 3, 5 мин. через сектор 20	3, 5 мин.
3	Набрать максимальное число очков или попаданий за 5 мин через центр	5 мин.

- Упражнения с ограничением числа дротиков.

- Работа на кучность (таблица 24).

Таблица 24

Упражнения для работы на кучность.

Цель: Добиться кучных и стабильных попаданий.

Условия выполнения: заданием ограничивается площадь попадания. Можно использовать стрелковые мишени № 4, 7, 9, лист бумаги, необходимой площади. Бумажная мишень крепится к мишени дартс.

№	Характеристика упражнения	дозировка
1	Лист бумаги, на нем окружность диаметром 20, 10см. Задача удержать попадания в заданной площади.	10-20 минут
2	Удержать как можно больше попаданий в - двух смежных секторах - одном секторе	30 минут 20 минут
3	Пройти круг секторов - по 3, 4 дротика в сектор - по 5,6 дротиков в сектор	до выполнения
4	Попасть подряд в сектор 1 - 1 раз 2 - 2 раза 3 - 3 раза 10 - 10 раз и. т. д.	30 минут
5	Графики на 10 серий через сектор 20 (по линии абсцисс откладывается 10 серий, по линии ординат очки, попадание в трибл 20 - 3 очка, в сектор 20 - 1 очко, все остальное – 0 очков)	3 графика
6	Упражнения по стрелковым мишеням - удержать попадания в габарите: -4 -5 -6 -7 -8 -9 (для мишени №7)	10 серий
7	За определенное время удержать попадания в габарите: -1 -4 -6 -8 Примечание: считать попадания до первого вылета за габарит, затем начинать счет с начала. За данное время запомнить максимальное число попаданий подряд, для мишени № 7)	20 минут
8	Удержать попадания в секторе 20 подряд, попадание в трибл 20 компенсирует один отрыв. До первого вылета за границу сектора.	30 минут

- Работа с даблами и триблами (таблица 25).

Таблица 25

Упражнения с даблами и триблами.

Цель: Добиться максимально точных попаданий.

Условия выполнения: все задания связаны с работой по даблам и триблам.

№	Характеристика упражнения	Дозировка
1	Пройти круг даблов	до выполнения
2	Пройти круг даблов без захода внутрь мишени	до выполнения
3	Пройти круг триблов	
4	Пройти диагонали (например: дабл 1, трибл 1, центр, трибл 19, дабл 19)	6, 8 диагоналей
5	Закрыть по правилам дартса 41, 42, 43.....60,61.....170	41-90
6	Игра " Зайцы, волки " по даблам	
7	Игра, кто быстрее закроет 5, заданных соперником даблов	
8	Раунд по даблам (бросается три дротика в каждый дабл плюс центр, считается число попаданий)	
9	Пройти круг даблов с подсчетом числа дротиков, понадобившихся	
10	Закрыть цепочку даблов по два дротика в дабл	
11	Работа по даблам и триблам с пси- хологической нагрузкой	
12	Игра " 27 "	
13	Пройти круг даблов на время	

- Выполнение упражнений с психологической нагрузкой;
- Выполнение броска под углом к мишени.

Регуляция психического состояния спортсменов. Практические занятия. Индивидуальная стратегия технического мастерства спортсмена: совершенствование игры в условиях повышенных требований к действиям спортсмена; применение технических средств, тренажеров, оптимизирующих освоение базовых действий, предусмотренных индивидуальными планами спортсменов; комплексная оценка спортивно-технической готовности спортсмена к соревнованиям высокого ранга (в т.ч. с позиции его физической и специальной подготовки).

Индивидуализация технической подготовки на основе личностных особенностей развития: физических качеств, координационных возможностей, психофизических показателей, уровня спортивно-технического мастерства и умений.

Работа над повышением точности и стабильности бросков. Расширение зон вариативности бросков для повышения возможностей управления полетом дротика – направлением, силой и скоростью полета, траекторией полета. Совершенствование арсенала технических приемов, технической оснащенности спортсмена с использованием сквозного алгоритма для всех этапов подготовки.

Формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Методы индивидуального воздействия на противника.

2.5.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных

спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких видов спорта, как дартс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей.

Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике дартса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие

значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки: По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- Психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные.
- Поведенческо-организующие, социально-организующие: психологические – суггестивные.
- Психофизиологические аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу; средства воздействия на эмоциональную сферу; средства воздействия на волевую сферу; средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся;

Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными играми и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

Сублемация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так

как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

2.5.6. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). Повышение эмоционального фона тренировочных занятий. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять

индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется: Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц; Надевать тренировочный костюм в холодную погоду; Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; Применять упражнения на расслабление, растягивание и массаж; Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

На высших этапах спортивной подготовки основными являются педагогические средства восстановления (при неправильном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются не эффективными), т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для начальной подготовки. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Примерный план применения восстановительных средств представлен в таблице 26.

Примерный план применения восстановительных средств

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	- гигиенический душ, - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ - комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ - сауна, массаж - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

2.5.7. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

При достижении 16 лет занимающиеся, при выполнении условий для присвоения квалификационных категорий спортивным судьям (Приказ Росспорта № 0126 от 17 марта 2008 года) должны получить звание «Юный судья».

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 27.

Таблица 27

Примерный план инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этапы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Работа с документацией	-	Составление положения о соревновании. Ведение протокола соревнований	Составление рабочих конспектов занятий.	Составление рабочих планов по микроциклам.
Работа с группой	Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе	Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.
Судейство	Изучение правил соревнований	Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	Организация и проведение Соревнований школьного и муниципального уровней.	Организация и проведение соревнований муниципального, краевого уровня.

2.6 Антидопинговые мероприятия

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и

честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте. Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы. Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий представлен в таблице 28.

Таблица 28

Примерный план антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия	Месяцы											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Семинар «Всемирный антидопинговый комплекс»	+	+								+		
Беседа «Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства ВАДА»			+									

Беседа «Список препаратов не запрещенных для использования в спорте с учетом возрастных показаний»				+								
Семинар «Субстанции и методы, запрещенные в соревновательной и во внесоревновательный период»					+	+						
Семинар «Фармакология спорта»							+	+	+			
Семинар «Правила проведения допинг - контроля»											+	+
Индивидуальные консультации со спортсменами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль является составной частью тренировочного процесса и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии баскетболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Дартс»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 29

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «Дартс», всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) 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.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Способы определения результативности:

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в текущего (выполнение контрольных упражнений), промежуточного (тестирование) и итогового (выполнение контрольных, контрольно-переводных нормативов) контроля.

Текущий контроль проводится во время тренировочных занятий по плану тренера, не реже 1 раза в квартал.

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год: октябрь, март Итоговый контроль проводится 1 раз в год: апрель - май.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дартс», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2015 года № 1228 и рекомендаций тренерского состава отделения дартс спортивной школы «Закамск».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки в таблицах 30-33

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице 30

Таблица 30

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6,9 с	не более 7,2 с

Сила	Подъем туловища, лежа на спине	не менее 8 раз	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз	не менее 4 раз
	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 4 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	не менее 4 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 115 см	не менее 110 см
Координация	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	не менее 2 раз	не менее 2 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	пальцами рук коснуться пола	

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) представлены в таблице 31

Таблица 31

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м	не более 11,6 с	не более 12,3 с
Сила	Подъем туловища, лежа на спине	не менее 11 раз	не менее 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 12 раз	не менее 7 раз
	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 3 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой на перекладине	-	не менее 9 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 130 см
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 10,1 с	не более 10,7 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
спортивный разряд	«первый юношеский спортивный разряд»		

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства представлены в таблице 32

Таблица 32

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м	не более 8,7 с	не более 9,6 с
Сила	Подъем туловища, лежа на спине	не менее 37 раз	не менее 30 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 17 раз	не менее 15 раз
	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 10 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой на перекладине	-	не менее 18 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 200 см	не менее 175 см
Координация	Метание мяча весом 150 гр.	не менее 40 м	не менее 26 м
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	ладонями рук коснуться пола	
Техническое мастерство	Упражнение «Большой раунд»	не менее 600 очков	не менее 500 очков
Спортивное звание	«кандидат в мастера спорта»		

3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства представлены в таблице 33

Таблица 33

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	мужчины	женщины
Скоростные качества	Бег на 100 м	не более 13,8 с	не более 16,3 с
Сила	Подъем туловища, лежа на спине	не менее 47 раз	не менее 40 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 19 раз	не менее 16 раз
	Подтягивание из виса на перекладине	не менее 13 раз	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой на перекладине	-	не менее 19 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 210 см	не менее 175 см
Координация	Метание мяча весом 150 гр.	не менее 40 м	не менее 26 м
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Упражнение «Большой раунд»	не менее 700 очков	не менее 650 очков
Спортивное звание	«мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса»		

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Шилин Ю.Н., Каневская А. В. Теория и методика тренировки в дартс, 2003 г.
2. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс. Методическое пособие, 1991 г.
3. Баскакова И.С. Варианты игры в дартс, 2018 г.
4. Березинская Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры, 2015 г.
5. Бомин В.А., Ракоца А.И. Дартс: методические рекомендации, 2014 г.
6. Дьяков В.Г., Царапкин Л.В., Дьяков Д.В. Методология Дартс, 2012 г.
7. Немцев О.Б., Ляпин В.М. Формирование точности метательных движений (на примере дартса) , 2009
8. Приказ Минспорта России от 21.12.2018 N 1067 "Об утверждении правил вида спорта "дартс"
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» (приказ Минспорта России от 22.12.2015 г № 1228)
10. Приказ от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
11. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Список интернет-источников:

www.minsport.gov.ru
<http://sport.permkrai.ru/>
www.dartsrf.ru
www.MyDarts.ru
www.dartslife.ru

Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта дартс:

- Экранные и звуковые пособия
- Рисунки
- Чертежи
- Кинофильмы
- Просмотр сюжетов профессиональных спортсменов

Примерные:

1. darts game 301 from DVNdarts.
2. darts game 501 fromDVNdarts.
3. darts game by DVNdarts
4. Все об игре дартс смотрите на канале DVNdarts.
5. О наборе очков в игре дартс youtube.com
6. Дартс - интересные моменты YouTube Premium