

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка** | 4 |
| 1. **Нормативная часть**    1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дартс    2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дартс    3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дартс.    4. Режимы тренировочной работы    5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку    6. Предельные тренировочные нагрузки    7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности    8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию    9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки    10. Объем индивидуальной спортивной подготовки    11. Структура годичного цикла | 5  5  6  6  6  7  7  9  9  11  12  12 |
| 1. **Методическая часть**    1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий    2. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях    3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок    4. Рекомендации по планированию спортивных результатов    5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля    6. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки    7. Программный материал для занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки    8. Рекомендации по организации психологической подготовки    9. Планы применения восстановительных средств    10. Планы антидопинговых мероприятий.    11. Планы инструкторской и судейской практики | 13  13  14  15  16  16  20  20  29  33  35  37 |
| 1. **Система контроля и зачетные требования**    1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта пулевая стрельба    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    3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля    4. Комплекс контрольно-переводных нормативов    5. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 38  38  38  39  40  50 |
|  |  |
| 1. **Информационное обеспечение Программы**    1. Список литературных источников    2. Перечень аудиовизуальных средств    3. Перечень Интернет-ресурсов | 44 |
| 1. **Приложение 1. Календарный план физкультурно-массовых мероприятий отделения дартс на текущий год** |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дартс в переводе с английского означает метание коротких стрел (дротиков) в цель. Эта игра зародилась в Англии несколько веков назад, когда основным вооружением был лук. Стрельба из него требовала постоянной тренировки меткости глаза и твердости руки. Коротая долгие зимние вечера в тавернах, лучники нашли способ совершенствовать свое умение в неподходящих условиях, укоротив стрелы, стали метать их в прибитый к стене деревянный брус. В начале 20 века появились первые правила игры, стали проводиться официальные турниры.

В 60-х годах дартс впервые транслировался по телевидению, в начале 70-х покинув Великобританию, стал быстро завоевывать страны Европы, а затем и мира.

В настоящее время ежегодно проводятся первенства, чемпионаты и Кубки континентов и мира, как среди любителей, так и среди профессионалов.

В нашей стране дартс появился в 1989 году. В марте 1990 года был проведен первый чемпионат СССР среди дартс-клубов. С 1995 года стали проводиться ежегодные лично-командные первенства России среди молодежи до 18 лет, представители МБУ ДО ДЮСШ № 9 принимают в них участие с 2002 года.

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

Занятия в дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к 3-х километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени зелено-красно-бело-черная успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

Программа по виду спорта дартс (далее Программа) составлена в соответствии с

* Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* федеральным стандартом спортивной подготовки по дартс.

Программа ориентирована на тренеров – преподавателей и МБУ ДО ДЮСШ № 9.

В настоящей Программе определены этапы многолетней подготовки , содержание материала занятий по группам и этапам подготовки, а также соответствующие контрольно-переводные нормативы по всем разделам подготовки.

Цель Программы – физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства, подготовка высококвалифицированных спортсменов, входящих состав юношеских сборных России.

Основными задачами реализации Программы являются:

* совершенствование техники и тактики метания дротиков, накопление опыта участия в соревнованиях различного ранга;
* укрепление здоровья и закаливание организма ;
* обеспечение разносторонней физической подготовки дартсистов и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
* усвоение мер безопасности при обращении с дротиками и правил поведения в местах проведения метания дротиков, доведение их выполнения до автоматизма;
* изучение и освоение основных элементов техники выполнения метания дротиков, соединение их в единое действие;
* совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дартса и выступлений дартсменов на соревнованиях;
* воспитание черт характера, необходимых дартсменам, соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
* овладение навыками инструкторской и судейской практик;
* подготовка одаренных спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, центры спортивной подготовки;
* профилактика асоциального поведения.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки, планирование, построение и контроль процесса многолетней спортивной подготовки. Изложены средства и методы подготовки и совершенствования мастерства дартсменов.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора , имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта.

Программа состоит из пояснительной записки; нормативной части; методической части; системы контроля, контрольно-переводных нормативов; программы антидопинговых мероприятий, информационного обеспечения.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

* этап начальной подготовки (ЭНП) до двух лет;
* тренировочный этап (спортивной специализации) (ТЭ) до четырех лет;
* этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Срок обучения по Программе – 9 лет.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дартс, утвержденного приказом Министерства спорта России № 1228 от « 22» декабря 2015 г., Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дартс** приведены в таблице 1.

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период обучения  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное количество человек в группе | Максимальное количество человек в группе | Объем тренировочный нагрузки (час/нед.) |
| Начальной подготовки | До года | 8 | 10 | 25 | 6 |
| Свыше года | 10 | 20 | 8 |
| Тренировочный (спортивной специализации) | До двух лет | 10 | 6 | 14 | 10 |
| Свыше двух лет | 6 | 12 | 14 |
| Совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 14 | 4 | 8 | 18 |

**Примечание.** Недельный режим тренировочной нагрузки является оптимальным для обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 9.

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дартс** приведены в таблице 2.

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 47 | 28 | 24 | 15 | 12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 28 | 33 | 30 | 25 | 18 |
| Техническая подготовка | 19 | 31 | 36 | 47 | 54 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2 | 4 | 5 | 6 | 8 |
| Участие в соревнованиях , тренерская и судейская практика(%) | 4 | 4 | 5 | 7 | 8 |

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дартс** представлены в таблице 3.

**Таблица 3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ |
| 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. **Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой спортсменов-дартсменов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

В тренировочном процессе различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Так как многолетняя подготовка дартсменов строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая.

Многолетняя подготовка спортсменов высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности . Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент ДЮСШ подразделяется на группы этапа начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

* 1. **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

• **Этап начальной подготовки** (ЭНП) (с 8 лет) - на него зачисляются занимающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – дартса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

• Т**ренировочный этап (спортивной специализации)** (ТЭ) (с 10 лет). Группы этапа комплектуются из практически здоровых , прошедших начальную подготовку не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке и выполнившие 1 юношеский спортивный разряд..

• **Этап совершенствования спортивного мастерства** (ЭССМ) (14 лет). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших спортивную подготовку не менее 3-х лет на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие контрольно-переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, выполнившие разряд кандидат в мастера спорта.

Зачисление на очередной год производится решением тренерско-педагогического совета при положительной динамике прироста спортивных показателей, тестировании по общей и специальной физической подготовке и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Занимающиеся, выполнившие спортивные разряды и нормативные требования (одаренные спортсмены), могут быть переведены досрочно в виде исключения решением тренерско-педагогического совета в группу, соответствующую выполненному спортивному разряду.

Занимающимся, не выполнившим предъявленные Программой требования, на следующий этап или период подготовки не переводятся, им может быть предложен перевод на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе или дополнительной общеразвивающей программе по дартс.

* 1. **Предельные тренировочные нагрузки.**

Предел продолжительности одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов не может превышать на

этапе начальной подготовки 2 академических часов;

на тренировочном этапе 3 академических часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства 4 академических часов.

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 4**.**

**Таблица 4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ |
| 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 |

Важная роль в подготовке высококвалифицированного дартсмена отводится тренировочным сборам.

Перечень тренировочных сборов представлен в таблице 5.

**Таблица 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | |
| ЭСММ | ТЭ | | ЭНП | Оптимальное число участников сбора |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по  подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | |  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам,  Первенствам России | 18 | 14 | |  |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим Всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | |  |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | |  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До14 | До 14 | |  | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | |  | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы Каникулярный период |  | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры | До 60 дней | |  | | В соответствии с правилами приема |

* 1. **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Важная роль в подготовке высококвалифицированного стрелка отводится соревновательной деятельности. Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к соревнованиям на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки стрелков различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов.

Объем соревновательной деятельности определяется календарем спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ № 9, который составлен в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности по виду спорта пулевая стрельба (см. таблицу 3).

* 1. **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба представлены в таблице 6.

**Таблица 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  спортивного  инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ | |
| количество | Ресурс эксплуатации | количество | Ресурс эксплуатации | количество | Ресурс эксплуатации |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «ВП», «ПП» | | | | | | | | | |
|  | Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) | штук | На одного заним-ся | 1 | 120000 выстрелов | 1 | 100000 выстрелов | 2 | 80000 выстрелов |
|  | Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм) | штук | На одного заним-ся | 1 | 120000 выстрелов | 1 | 100000 выстрелов | 2 | 80000 выстрелов |
|  | Пневматические пульки (калибр 4,5 мм) | штук | На одного заним-ся | 8000 | - | 12000 | - | 16000 |  |
|  | Мишени | штук |  | 1600 | - | 2400 | - | 3200 |  |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МВ» | | | | | | | | | |
|  | Спортивная малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) | штук | На одного заним-ся | 1 | 440000 выстрелов | 1 | 280000 выстрелов | 1,5 | 160000 выстрелов |
|  | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | На одного заним-ся | 8000 | - | 12000 | - | 16000 | - |
|  | Мишени | штук | На одного заним-ся | 800 | - | 1200 | - | 1600 |  |
| Оборудование и спортивный инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «МП» | | | | | | | | | |
|  | Спортивный малокалиберный пистолет (калибр 5,6 мм) | штук | На одного заним-ся | 1 | 440000 выстрелов | 1 | 280000 выстрелов | 2 | 160000 выстрелов |
|  | Патроны (калибр 5,6 мм) | штук | На одного заним-ся | 12000 | - | 18000 | - | 24000 | - |
|  | Мишени | штук | На одного заним-ся | 1200 | - | 1800 | - | 2400 | - |

Оборудование и спортивный инвентарь представлены в таблице 7-8.

**Таблица 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Дротики | Комплект | 15 |
|  | Мишень | штук | 8 |
|  | Мяч резиновый для метания (150) г | штук | 34 |
|  | Мяч теннисный | штук | 3 |
|  | Оперение для дротиков | Комплект | 150 |
|  | Светильник | штук | 8 |
|  | Секундомер | штук | 2 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 10 |
|  | Стойка под мишень | штук | 8 |
|  | Счетная доска | штук | 8 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
|  | Хвостовик для дротика | Комплект | 150 |

**Таблица 8**

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ | |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
|  | Дротики | комплект | На одного заним-ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Хвостовик для дротика | комплект | На одного заним-ся | - | - | 10 | 1 | 10 | 1 |
|  | Оперение для дротиков | комплект | На одного заним-ся | - | - | 10 | 1 | 10 | 1 |

* 1. **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**.

Условия комплектования групп представлены в таблице 9.

**Таблица 9**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Кол-во часов неделю | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объем подготовки (час) в год | Минимальное и максимальное количество в группе | Уровень спортивной подготовленности |
| Начальной подготовки 1 года обучения | 6 | 2-3 | 312 | 6-25 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| Начальной подготовки 2 года обучения | 8 | 3-4 | 416 | 8-20 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.  Выполнить 1 юношеский спортивный разряд |
| Тренировочный  1 года обучения | 10 | 4-5 | 520 | 6-14 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке; подтвердить 1 юношеский спортивный разряд |
| Тренировочный  2 года обучения | 10 | 4-5 | 520 | 6-14 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке, подтвердить 1 юношеский, выполнить 3 спортивный разряд. |
| Тренировочный  3 года обучения | 14 | 4-5 | 728 | 6-12 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке; подтвердить 3 разряд. |
| Тренировочный  4 года обучения | 14 | 4-5 | 728 | 6-12 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке; выполнить 2,1 разряд |
| Совершенствования спортивного мастерства | 18 | 6 | 936 | 4-8 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке; подтвердить КМС по избранному виду стрельбы, выполнить МС |

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

С учетом специфики вида спорта дартс определяются следующие особенности объема индивидуальной спортивной подготовки:

* планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дартс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

* 1. **Структура годичного цикла подготовки.**

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки по годам обучения, этапам и недельным микроциклам. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

Планирование на год подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований.

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный.

Основная задача *подготовительного периода —* обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит дартсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: обще подготовительный и специально подготовительный. Первый этап направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период, нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача *соревновательного периода* – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача *переходного периода* – снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме те восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменам. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу.

В обще подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Тренировочный процесс в ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели из них 6 недель в летнем оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период активного отдыха.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* участие в летнем оздоровительном лагере;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* антидопинговые мероприятия;
* тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в основном на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

* 1. **Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях по дартс.**
* К занятиям дартсом допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
* Опасность возникновения травм:
* при выполнении упражнения на неисправных мишенях и щитах;
* при выполнении упражнения без разминки;
* при выполнении упражнений с влажными руками;
* при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний.
* В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
  + 1. **Требования безопасности перед началом занятий.**
* Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
* Проверить исправность щитов, мишеней, дротиков.
* Пройти инструктаж на месте проведения непосредственно перед занятием.
* Провести разминку по ОФП и специальными упражнениям дартса.
  + 1. **Требования безопасности во время занятий.**
* Занятия проводятся только в присутствии и под руководством тренера-преподавателя, в строго указанное время, с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности обучающихся.
* Обучающиеся располагаются для занятий только в местах отведенных тренером-преподавателем.
* Перед метанием необходимо убедиться в отсутствии обучающихся в секторе для метания.
* Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя.
* Не оставлять без присмотра снаряды для метания.
* Выполняющему упражнения запрещается находиться в секторе соседних метаний.
* Запрещается находиться в секторе метания посторонним лицам (другим лицам секции) не выполняющим упражнения.
* Запрещается проводить любые операции с дротиками в направлении людей, предметов, оборудования зала.
* Участнику метания не подходить к мишени до тех пор, пока дротик не воткнется в мишень.
* Не стоять ближе 1 метра от метающего дротика.
* Не подбирать дротики с пола до завершения упражнения.
* Не подавать друг другу дротики броском.
* Запрещается употреблять продукты питания, пользоваться жевательной резинкой и пр. во время тренировочных занятий.
  + 1. **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**
* При поломке или порче специального инвентаря (мишень, щит, дротики) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятия.
* В случае появления признаков недомогания во время проведения тренировочных занятий сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятия.
* При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель обязан немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщив о случившемся родителям и администрации школы. При необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.
* В случае непредвиденной ситуации в спортивном зале (отсутствие света, порыв водопровода, пожар и т.д.) немедленно прекратить занятия. Тренеру-преподавателю эвакуировать обучающихся из зала и сообщить о случившемся в аварийные службы района или ближайшую пожарную часть, дежурному-вахтеру общеобразовательной школы и приступить к ликвидации очага порыва водопровода или очага возгорания с помощью первичных имеющихся средств.
  + 1. **Требования безопасности по окончании занятий.**
* Убрать спортивный инвентарь в места хранения.
* Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
* Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
  1. **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в дартсе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. 2, стр. 6**).**

Общая физическая подготовка имеет тенденцию к уменьшению. Доля тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные дартсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней -решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая второстепенной.

Летом в спортивном лагере планирование сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в примерном учебном плане, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий в году с сокращением на 25% начиная с тренировочного этапа (см. таблицу 10).

**Таблица 10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ |
| До года | Свыше года | До двух  лет | Свыше  двух лет |
| Теоретическая подготовка | 16 | 22 | 16 | 20 | 24 |
| Общая физическая подготовка | 144 | 154 | 118 | 102 | 120 |
| Специальная физическая подготовка | 86 | 140 | 156 | 182 | 204 |
| Техническая подготовка | 48 | 126 | 184 | 341 | 594 |
| Тактическая, психологическая  подготовка | - | - | 10 | 24 | 39 |
| Контрольные соревнования в группах | 6 | 6 | 6 | 11 | 27 |
| Участие в соревнованиях | 6 | 14 | 16 | 20 | 40 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | 8 | 12 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 6 | 12 | 20 |
| Контрольные нормативы | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 |
| **Всего часов** | **312** | **468** | **520** | **728** | **1092** |

* 1. **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Высокие спортивные результаты в дартсе достигаются после многих лет упорных и целеустремленных тренировок, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Планирование в системе спортивной подготовке основывается на требованиях к знаниям и умениям в дартсе. Планирование должно обязательно предусматривать непрерывность и последовательность всей тренировочной работы ДЮСШ.

В основе планирования лежат принципы: перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи школы на длительный период; преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого; научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков; координации, когда согласовываются все виды планирования школьной работы с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского коллектива.

В зависимости от продолжительности периодов, на которые составляются планы, планирование бывает перспективным, текущим (годовым и поэтапным) и оперативным (коротких периодов, месячным, недельным, одного тренировочного занятия).

Каждый тип плана определяет объем задач и время, необходимое для их решения. Чем больше объем задач и длительнее время их выполнений, тем меньшей должна быть детализация содержательной стороны плана и наоборот.

Также необходимо составлять перспективные планы индивидуальной подготовки тех спортсменов школы, которые достигли такого мастерства, когда они уже способны и должны решать более сложные задачи.

* 1. **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку дартсменов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

*Педагогический контроль*

Обучая и готовя спортсмена к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся:

* уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на метание; уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированное произвольном расслаблении;
* уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности;
* возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
* способность переносить тренировочные нагрузки;
* быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер-преподаватель может получить сам, а многие - лишь врач при плановых обследованиях разного уровня.

Для получения оперативных данных тренер-преподаватель может использовать следующие методы контроля:

* педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;
* сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность;
* тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль стрелка.

*Самоконтроль -* это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер-преподаватель и врач должны объяснить дартсмену, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер-преподаватель остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

* систематическое обследование и своевременное выявление признаков утомления;
* проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
* осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
* медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
* контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
* наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
* контроль за спортивным и лечебным массажем;
* участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
* проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований.

*Углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится один раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профилей. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

*Этапное комплексное обследование (ЭКО),* являясь основной формой, используется для контроля над состоянием здоровья, динамикой тренированности дартсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений. Этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей. Измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклино-пробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий.

*Текущее обследование* (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В *группах этапа начальной подготовки* решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением понятий: гигиена личная и мест занятий спортом общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль над состоянием здоровья юных спортсменов.

В *группах тренировочного этапа* следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В *группах этапа совершенствования спортивного мастерства* следует постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов.

Необходимо дать спортсменам знания:

* о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
* о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему стрелков и мерах по профилактике заболеваний;
* о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
* о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований.

Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность стрелков в крытых тирах, необходимо:

* поддержание температуры в пределах 18° С, чтобы разность температур окружающей среды и тела дарстмена не приводили к переохлаждению или перегреву;
* освещение линии мишеней, которое должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стволах и прицельных приспособлениях оружия;
* покрытие стен звукопоглощающим материалом и применение звукозащитных наушников;
* покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем используются данные:

* объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;
* субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена. Это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям; сведения о типовых травмах; особенности спортивного травматизма; причины возникновения травм, их профилактика; оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с тренировочного этапа занятий. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

* 1. **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов 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 спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду

спорта дартс

* + 1. **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;
* выполнение спортивных разрядов
  + 1. **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**
* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.
* знание прав и обязанности участников соревнований,
* стремиться стать кандидатом юниорской сборной команды России;
* выполнить КМС, МС
  1. **Программный материал для занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**
     1. **Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года** представлен в таблице 11.

**Таблица 11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ЭНП  до одного года | ЭНП свыше одного года | ТЭ до 2-х лет (начальная специализация) | ТЭ свыше 2-х лет (углубленная специализация) | ЭССМ (весь период) |
| Место и роль физической культуры в современном обществе. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общие сведения об истории развития дартс | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основы законодательства в спорте | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Федеральные стандарты спортивной подготовки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Врачебный контроль, самоконтроль.  Оказание первой медицинской помощи. Средства восстановления | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Планирование спортивной тренировки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Правила соревнований по дартс. Организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основы спортивного питания | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Требования к инвентарю, оборудованию и экипировке дартсистов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Техника безопасности на занятиях дартс | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общероссийские антидопинговые правила | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Подведение итогов соревнований, психологическая подготовка | 2 | 5 | 2 | 5 | 9 |
| Итого | 16 | 22 | 16 | 20 | 24 |

* + 1. **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Обще-подготовительные упражнения**.

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

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

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

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа а спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, с отягощеньями, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре. Приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.. Упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, переворотов.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для возрастных групп). Спортивные игры: баскетбол, мини футбол. Марш-бросок.

**Специальная физическая подготовка.**

**Изометрические упражнения** (для всех групп занимающихся).

В практике применяются с усилиями либо 80% от максимальной силы длительностью 4-5 сек. на каждую мышечную группу, либо 40% длительностью 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

**Упражнения для мышц кисти и пальцев**

* Пальцы вытянуть с напряжением.
* Развести их с напряжением.
* Силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца.
* Силой сжимать кисти в кулак (или сжимание теннисного мяча, резинового кольца).
* Большим пальцем с силой нажимать на указательный.
* Большим пальцем с силой нажимать на мизинец.
* Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны. С силой нажимать ладонями рук друг на друга.
* Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.
* Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
* Упражнения со скакалкой (прыжки).
* Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
* Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

**Упражнения для рук и плечевого пояса**

* Сжать кисти в кулак и в таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
* То же самое упражнение проделать под крышкой стола с давлением снизу вверх.
* Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой руки предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях.
* С силой прижать плечи к туловищу.
* Прижать плечо противоположной рукой, пытаясь его отвести.
* Сцепить пальцы замком, локти развести в стороны, кисти в разные стороны.

**Упражнения для затылочных и плечевых мышц**

* Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед.
* Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад.
* Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы.
* Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.
* Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

**Упражнения для мышц спины и ног**

* Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
* Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
* Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.
* Из положения стоя ноги врозь медленно разводить ноги в стороны.
* Из положения лежа на животе прогнувшись захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.

**Дыхательные упражнения**

* На раз - медленный вдох, руки вверх через стороны. Два - резкий выдох, руки вниз через стороны.
* На раз вдох – задержка дыхания на определенное время «до отказа» (период задержания дыхания стараться максимально увеличить) – руки вверх через стороны. На два - глубокий вдох, руки вверх через стороны.
* На раз - медленный глубокий вдох, руки вверх через стороны.
* Неглубокое дыхание, два-три глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7 с, поверхностное дыхание.

**Упражнения на координацию движений**

* И.п. – основная стойка, руки в стороны, вращение предплечий в разноимённые стороны: левое по часовой стрелке, правое против часовой.
* И.п. – основная стойка, руки в верх, вращение прямых рук в разноимённые стороны: одной по часовой стрелке, другой- против часовой.

**Подводящие и специально-подготовительные упражнения**

* + И. п. – изготовка для броска, без дротика: поднять голову и плечи вверх – вдох, держать 3 с.,
  + И. п. – выдох, держать дыхание 2-3 с. После 3-4 глубоких вдохов и полного выдоха повторить упражнение 3-4 раза.
  + И. п. – то же, но с другой руки: удерживать дротик в направлении цели 2-3 мин. Выполнять 3-4 раза.
  + И .п. – то же, тренировка в броске правой и левой рукой в течении 7-10 мин. Выполнять 3-4 раза.

**Упражнения на равновесие**

* «Ласточка»: и.п. – основная стойка, руки в стороны; наклоняясь, поднять ногу, носок оттянуть, голова поднята. Стоять в наклоне на одной ноге (попеременно) – 30 сек.;
* И. п. – основная стойка, вытянуть руки вперед, поднять левую ногу, согнутую в колене, стоять 15-20 с. Повторить то же самое, подняв правую ногу.
* И. п. – основная стойка, дротик держать перед собой, вытянуть руки с дротиком вперед, повернуть туловище вправо, стоять 2-3 с. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.
* «Пистолетик»: и. п. – основная стойка; руки вперёд, подняв одну ногу вперёд, приседать на другой медленно, затем медленно подняться, сменив ногу повторить приседание;
* «Цапля»: стоять на одной ноге, руки скрестно к плечам, глаза закрыты (до 10 сек. на каждой ноге)
* И. п. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, дротик держать в положении для броска, стоять 15 с, затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

**Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц**

* + И. п. – основная стойка: глубокий вдох с последующей 4-6 секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышечных групп, одновременно с выдохом расслабить мышцы.
  + И. п. - основная стойка: поднять руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперёд выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.
  + И. п. - основная стойка: напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, сначала напрячь мышцы незначительно, потом напряжение постепенно увеличить, а затем начать такое же медленное расслабление мышц и то же на других группах мышц.

**Упражнения для развития ловкости**

**С теннисными мячами**

* Из стойки ноги врозь, руки в стороны, в левой руке мяч, в быстром темпе перебрасывать его из руки в руку. Выполнить 8-12 раз.
* Из стойки ноги врозь, мяч в правой руке, подбрасывание мяча вверх поочередно из-под правой и левой ноги одной рукой и ловляего другой. Сделать 8-12 раз.
* Из положения приседа, мяч в правой руке, ходьба в приседе с одновременным подбрасыванием мяча вверх и ловлей его другой рукой. Пройти 12-20 м.
* Из положения лежа на животе, мяч в правой руке, подбрасывание его вверх и ловля двумя руками. Повторить 8-12 раз.
* Из стойки ноги врозь, мячи в руках ладонями вниз, одновременное выпускание мячей из рук с последующей их ловлей. Выполнить 8-12 раз.
* Из положения стоя друг против друга на расстоянии 20-25 м, теннисный мяч в правой руке, броски мяча партнеру на точность. Выполнить 15-20 раз.
* Из положения стоя лицом друг к другу на расстоянии 20-25 м поочередная передача мяча одной рукой сверху и ловля его другим партнером двумя руками. Повторить 20-25 раз.
* Из положения стоя лицом друг к другу на расстоянии 10-12 м, в руках у каждого партнера мяч, передача и ловля его друг другу в среднем и быстром темпе. Повторить 10-16 раз.

**Упражнения для развития быстроты**

**На месте без снарядов**

* Из положения лежа на спине, беговые движения ногами 10-15 с. в быстром темпе.
* Руки на поясе. Бег на месте с высоким подниманием бедра 12-15 с.
* Из положения сидя, попеременные поднимания прямых ног. Выполнить 3 подхода по 6 раз.
* Из положения стойка на лопатках, беговые движения ногами 10-15 с.
* Из седа углом, руки за голову, разведение и сведение ног со скрещиванием 12-15 с.
* Из положения лежа на спине вращение ногами вправо и влево, взявшись руками за нижнюю рейку гимнастической стенки ,8-12 раз.
* Из положения лежа на спине сесть с одновременным подниманием ног и лечь с их опусканием в исходное положение. Выполнять в быстром темпе 8-19 с.
* Из положения лежа на спине седы с наклоном туловища вперед и опусканием в исходное положение 6-8 раз.

**В движении**

* Из положения руки за спину, бег с захлестыванием голени назад и продвижением вперед. Пробежать отрезок 20-25 м. Повторить 3-4 раза.
* Прыжки с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге 15-20 м. Повторить 3-4 раза.
* Из положения упор присев спиной в сторону бега по сигналу пробежать 10-15 м. Выполнить 4-6 серий.
* Из стартового положения бег по свистку на 20-25 м.
* Повторить 3-4 серии.
* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 15-20 м. Выполнить 2-3 серии.
* Бег приставными шагами поочередно правым и левым боком. Выполнять 20-25 с.
* Бег по прямой спиной вперед на 20-25 м. Повторить 2-3 раза.

**Упражнения для развития гибкости**

* + Из стойки ноги врозь, руки в стороны, круговые движения тазом в правую и левую стороны. Выполнить 8-12 раз.
  + Из стойки ноги врозь. Руки на поясе, круговые движения тазом в правую и левую стороны. Выполнить 8-12 раз.
  + Из положения стоя, согнув правую ногу с захватом голени двумя руками сзади. Подтянуть голень к бедру, стараясь пяткой коснуться ягодицы. То же левой ногой. Сделать 8-12 раз.
  + Из положения стоя на коленях, носки оттянуть, руки на поясе, сесть на пятки, затем принять исходное положение. Выполнить 6-8 раз.
  + Из положения стоя согнутую левую ногу вперед, двумя руками взяться за голень, колено подтянуть к туловищу, затем опустить ногу на пол. То же правой ногой. Выполнить 8-12 раз.
  + Из положения стоя на коленях, руки на поясе, наклоны туловища в правую и левую стороны. Сделать 8-12 раз.
  + Из положения сидя, ноги врозь, руки подняты вверх, наклоны вперед, ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8-12 раз.
  + Из положения стоя на правой ноге, левую поднять вперед, и опираясь стопой о рейку гимнастической стенки, выполнить серию пружинящих наклонов туловища вперед. То же из положения стоя на левой ноге. Повторить 8-12 раз.

**Техническая и тактическая подготовка.**

Обучение технике в дартс должно предусматривать следующую схему: изучение теоретических основ техники выполнения броска, изучение и освоение на практике элементов техники броска; тренировка броска на кучность, тренировка на результат без ограничения времени и с ограничением; контрольные броски, участие в соревнованиях.

**Основные задачи технической подготовки:**

* Освоение основных элементов броска.
* Совершенствование техники прицельного броска.

**Частные задачи техническойподготовки:**

* элементы техники броска (изготовка, хватка, прицеливание, бросок, управление дыханием);
* составные части элементов (положения ног, туловища, рук, головы, способа удержания дротика и т.п.);
* техника выполнения броска в целом:
* устойчивость системы «обучающийся — дротик — мишень»;
* однообразие изготовки, хватки;
* однообразие броска;
* однообразие прицеливания;
* восприятие мышечных усилий, связанных с выполнением броска дротика.

**Изготовка**

Варианты изготовок. Роль двигательного аппарата и нервной системы дартсиста в обеспечении неподвижности тела при изготовке к броску.

Положение туловища, рук, ног, головы при броске дротика.

**Хватка**

Разновидности способов удержания дротика (хватки):

двумя пальцами ,тремя, четырьмя, пятью.

Выбор одной из разновидностей хватки.

**Прицеливание**

Техника прицеливания. Точкой прицеливания (условная проекция продольной оси дротика должна быть совмещена в вертикальной плоскости с точкой прицеливания).

Чувство устойчивости изготовки, чувство времени, пространства, положения дротика и т.д.).

Устройство глаза. Глаз и его работа во время прицеливания.

Линиия прицеливания. Положение дротика во время прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании.

**Бросок**

Основная задача выполнения прицельного броска заключаетсяв том, чтобы развить необходимую скорость движения дротика в нужном направлении и обеспечить наиболее рациональную траекторию его полета для попадания дротика точно в точку прицеливания.

Условия выполнения броска.

Три фазы: начальная («отведение»);средняя («основная»);заключительная.

Начальная фаза («отведение»)

Основной задачей этой фазы броска является обеспечение ведущей руке такого положения, которое позволяет во время ее разгибания в локтевом суставе развить максимальную скорость движения предплечья, кисти и соответственно дротика в избранном направлении.

Средняя фаза

Основная задача этой фазы — придать дротику максимальную скорость вылета в избранном направлении.

Во время этой фазы броска происходит разгибание ведущей руки в локтевом суставе и соответственно движение предплечья, кисти и дротика в направлении точки прицеливания.

Заключительная фаза

Основная задача решается в этой фазе броска — это передача всей накопленной в процессе разгибания руки энергии (основного усилия) под определенным углом точно в центр тяжести дротика в плоскости броска в момент освобождения его от захвата и придание ему нужного направления.

В заключительной фазе броска скорость движения предплечья и особенно кисти, удерживающей дротик, должна достичь максимально возможной величины.

Соблюдение следующего условия заключается в том, что основное усилие в момент отделения дротика от пальцев в процессе освобождения от захвата должно быть приложено точно в центр тяжести дротика под определенным углом в плоскости выполняемого броска, что должно обеспечить оптимальный угол вылета, от которого во многом зависят траектория полета и правильное направление движения дротика..

В заключительной фазе дартсист выполняет один очень важный элемент техники броска - выпуск (способ освобождения дротика из хвата пальцев).

**Выпуск дротика**

Основная задача при выполнении выпуска. Выбор правильного угла вылета дротика.

**Упражнения для обучения выполнению выпуска дротика**

Сесть за стол, поставить локоть либо на сам стол, либо на какой-то специальный упор. Угол, образованный плечом и предплечьем, должен быть немного больше 90°, кисть находится в вертикальном положении. Затем расслабить мышцы предплечья, поддерживающие кисть в вертикальном положении, и дать ей возможность свободно «упасть» вперед с одновременным расслаблением пальцев,

Выполняется то же самое упражнение, но с предварительным выполнением хватки для удержания дротика. После одновременного, мгновенного и полного расслабления пальцев дротик должен путем их раскрытия освободиться от захвата и упасть (воткнуться) и подложенный предварительно пенопласт, линолеум или любой подходящий для этого материал.

Выполняется то же самое упражнение, но добавляется предварительное «отведение» (приведение предплечья к плечу), а затем движение предплечья вперед от плеча.

Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись в вертикальной плоскости, мышцы не перенапрягались и чтобы все движения были хорошо согласованы между собой.

Выполнить то же самое упражнение в положении изготовки, предварительно подложив какой-либо подходящий материал, чтобы дротик после падения попал точно в него. Обратить внимание на угол, под которым он воткнется.

Выполнить бросок в целом.

**Упражнения, направленные на совершенствование техники броска**

* Принять положение изготовки на линии броска, выполнять в медленном темпе первую фазу броска — «отведение» (приведение предплечья к плечу).
* Принять положение изготовки на линии броска, дартсист вначале в очень медленном темпе имитирует бросок, обращая внимание на работу всех частей тела, участвующих в выполнении броска. Затем скорость выполнения движений постепенно увеличиваеть, приближаясь к той, величина которой достигается в процессе реального выполнения броска.
* Принять изготовку, выполнить бросок по «белой» (без разметки) мишени. Обратить внимание на правильную постановку плеча, предплечья, хватку, оптимальное напряжение и расположение пальцев ведущей руки, осуществляющих выпуск, одновременное мгновенное и, по возможности, полное их расслабление.
* Принять изготовку, выполнить длительное удержание дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания.
* Броски с отметкой прицеливания.
* Броски с выносом. Принять изготовку па линии броска и выполнить серии бросков по различным точкам прицеливания, расположенным в вертикальной плоскости.
* Имитация выполнения броска.
* Броски с закрытыми глазами.
* Броски левой (у правши) и правой (у левши) рукой.
* Броски с разных дистанций.
* Броски на дальность.
* Броски дротиками с минимальной площадью оперения.
* Броски в заранее определенную зону мишени.
* Броски в определенную зону мишени (наиболее рационально начинать с бросков в центр мишени) с подсчетом общей суммы выбитых очков за подход.
* Броски в определенный сектор мишени. Основные задачи: повышение самоконтроля над выполняемыми движениями при броске, контроль за поддержанием максимально возможной устойчивости изготовки, улучшение точности попаданий.
* Участие в игре «Раунд». Основные задачи остаются такие же, как при выполнении предыдущего упражнения, но к ним добавляются еще две: 1) совершенствование навыка по изменению точки прицеливания (смена секторов); 2) наиболее рациональный и быстрый подсчет выбитых очков.
* Участие в игре «Раунд по удвоению». Основная задача — освоение важнейшего элемента игры — окончания.
* Участие в играх «170», «301», «501», «27». Участие в этих играх способствует более детальному изучению игрового формата, совершенствованию навыка быстрого и точного подсчета очков в усложненных условиях и, в связи с этим, принятию оптимальных тактических решении и их реализации путем правильного выбора и выполнения наиболее рациональных тактических действий и приемов.
* Броски на кучность по мишени с закрытыми глазами.
* Броски с максимальным количеством дротиков(12-18) на кучность по мишени.
* Броски на результат в разных упражнениях.
* Метание дротика по листу бумаги (на кучность).
* Выполнение упражнений со сходом с места.
* Работа с увеличением времени на подготовку броска.

**Тактическая подготовка**

Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика игры в различных упражнениях. Тактика выполнения различных упражнений. Темп броска. Разминка. Цели разминки.

Основные требования к разминке:

* Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми для дарсиста.
* Выполнение комплекса упражнений должно привести организм дартсиста в состояние оптимальной психофизической готовности.
* Разминки не должна вызывать утомления.
* Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнованием необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием обучающающегося и окружающими условиями.

**Общая и специальная разминка**

Цели **общей разминки** (разнообразные упражнения, целью которых является способствовать повышению температуры тела, возбудимости нервной системы, усилению функции кислороднотранспортной системы, обмена веществ в мышцах, органах и тканях тела).

**Специальная разминка.** Проведение специальной разминки (настраивает дартсиста на выполнение специфической деятельности и способствует возникновению оптимальных взаимоотношений между процессами возбуждении и торможения в коре головного мозга, установлению соответствующих нервных процессов и связей, обеспечивающих проявление динамического стереотипа предстоящего действия).

Комплексный характер специальной разминки. Физический, технический и психический компоненты спортивной деятельности обучающихся-дартсистов.

Подбор и выполнение упражнений, обеспечивающих комплексный характер разминки дартсиста.

Основные методические положения при составлении тактических действий. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения игр сильнейших зарубежных и отечественных дартсистов. Совершенствование тактики игры в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

**Упражнения комплексной разминки**

* Различные, специально подобранные упражнения (2-3) в очень медленном темпе с полной концентрацией внимания на работающих мышцах. (На выполнение упражнений отводятся до 3 минут.)
* 2-3 минуты выполнять упражнения на растяжение.
* Вхождение и сохранение состояния аутогенного погружения в течение 2 минут.
* В состоянии аутогенного погружения в течение 3-4 минут выполнять идеомоторное воспроизведение тех элементов техники, которое требуют по мнению каждого дартиста, наибольшего внимания, с последующим идеомоториым представлением всей схемы броска в целом.
* Выполнить в течение 2 минут несколько имитационных движений, вначале без дротика, затем с дротиком.
* В течение 10-15 минут выполнять броски по вертикали:
* в сектор 20;
* в центр;
* по удвоению (по «даблам»).

При этом каждому реально выполняющемуся броску дротика предшествует его идеомоторное воспроизведение.

* 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Начинающий спортсмен уже воспитан примерами родителей в семье, близких, старших товарищей, вызывающих уважение, героев книг, кино- и телефильмов, которым хочется подражать. Тренер-преподаватель должен продолжать воспитание, используя и развивая то положительное, что стало частью юной натуры, и, решая свои задачи, прививать качества, необходимые для успешных занятий дартсом.

Морально-волевая и психологическая подготовки будут успешны и продуктивны, если их осуществлять, учитывая специфику дартса и основывая на следующих педагогических принципах:

* сознательности - дартсмен, осознанно, с доверием принимает советы-указания;
* систематичности - планируемое тренером постоянное, последовательное, целенаправленное применение средств воздействия;
* всесторонности - воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности, психомоторику, интеллект;
* согласованности - мероприятия психического воздействия должны увязываться с другими, логически составляющими систему спортивной тренировки.

При планировании должны быть отражены специфика дартса и обязательные разделы, наиболее типичные для большинства видов спорта:

* создание коллектива и оптимального психологического климата в нем;
* формирование у спортсменов мотивации достижений;
* применение воспитывающих воздействий для формирования личности спортсмена;
* формирование уверенности у дартсмена в реализации его возможностей;
* обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;
* управление психологическим состоянием спортсменов в тренировке и на соревнованиях с помощью психорегулирующих внешних и внутренних воздействий;
* определение наиболее вероятных источников напряжения при подготовке к главному старту сезона;
* освоение средств и методов психологического восстановления.

*Морально-волевая подготовка*

*Морально-волевая* подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является *воспитание моральных сторон личности* спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива, стремления прийти на помощь окружающим.

Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

В беседах, конкретных ситуациях тренер-преподаватель должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

Все виды деятельности, включая спорт, связаны с преодолением трудностей и требуют от человека физических, умственных, интеллектуальных и волевых усилий. Очень часто показывают высокие результаты и одерживают победы на соревнованиях не самые талантливые, а самые трудолюбивые, волевые.

Волевая подготовка - необходимая часть физической, технической, тактической и теоретической подготовок спортсмена, без которой немыслимы успехи в спорте. Тренер-преподаватель должен строить весь многолетний тренировочный процесс так, чтобы воспитанники, зная, что такое воля, как и во имя чего проявляются волевые качества, имели практику направленных волевых решений и действий. Необходимо многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств - в постоянные черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Ученики тренеров-преподавателей, сознательно сочетающих средства технической подготовки и приемы волевого воспитания, стабильно показывают высокие спортивные результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовки стали составляющими целостного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера-преподавателя.

Для успешного совершенствования волевых качеств необходимо следующее:

* осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности; постановка реально достижимых новых, более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных (близких);
* использование объяснений и убеждения при воспитании волевых качеств в обязательном сочетании с упражнениями (поступками);
* понимание и осмысление задач и действий на предстоящих тренировочных занятиях или соревнованиях;
* создание четких представлений движений и действий, которые нужно выполнить;
* использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств;
* строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий, участие в культурно-образовательных мероприятиях;
* выполнение самостоятельных волевых решений;
* воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высших спортивных результатов;
* умение контролировать свои действия, поведение, вести учет проделанной работы;
* обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

Теоретическая подготовка и моральное воспитание должны быть тесно взаимосвязаны с волевой подготовкой.

*Психологическая подготовка*

Основные задачи психологической подготовки - формирование интереса и любви к дартс, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера-преподавателя, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятие, представление, внимание, его виды и свойства, память, мышление, воля, волевые качества, чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Задачи психологической подготовки:

* формирование значимых морально-волевых качеств;
* совершенствование свойств внимания;
* создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения метания;
* развитие координационных способностей;
* овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
* овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
* овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
* развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
* овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
* создание уверенности в своих силах;
* формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
* воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является *достижение состояния готовности к соревнованиям,* выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными, главными соревнованиями. Этой способности мобилизоваться небходимо учиться при решении повседневных задач, в процессе тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

* словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
* выполнение посильных задач для достижения результата;
* введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений (используя их, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, не требуя предельной мобилизации);
* применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
* смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки дартсменов является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

* формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
* воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определенного результата, победы;
* выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
* сохранение нервно-психической свежести;
* предупреждение перенапряжений;
* овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. Задача тренера-преподавателя подготовить занимающегося к тому этапу его спортивной деятельности, когда дартсмен высокой квалификации обязан *самостоятельно* оценить сложившуюся соревновательную ситуацию, быстро принять правильное решение и справиться со своим состоянием..

Такую подготовку следует начать с первых шагов юного дартсиста. Тренер-преподаватель должен строить многолетний тренировочный процесс так, чтобы подготовленный технически дартсмен, став мастером спорта, владел приемами саморегуляции в совершенстве. Сообщая занимающимся общие сведения об основных понятиях саморегуляции, расширяя и углубляя эти знания, тренер-преподаватель должен постепенно добавлять сведения о средствах саморегуляции и учить тому, как при необходимости их использовать.

Саморегуляция - это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Произвольная саморегуляция помогает спортсмену справиться с эмоциональным возбуждением. Он должен научиться сознательно контролировать собственные проявления психики и определять причины их возникновения, переключать внимание и концентрировать его на необходимом, отвлекаться от отрицательных раздражителей и использовать словесные формулировки, специальные приемы, способствующие созданию оптимального состояния. Для того чтобы овладеть в совершенстве средствами психорегулирующих воздействий, спортсмен должен ознакомиться с сущностью процесса саморегуляции, изучить методы и средства, методику их применения; овладеть приемами саморегуляции под руководством тренера-преподавателя на специальных занятиях; научиться самостоятельно использовать саморегуляцию на тренировочных занятиях и соревнованиях. По возможности следует привлекать педагога-психолога МБУ ДО ДЮСШ № 9 к проведению таких занятий со спортсменами тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Психологическая напряженность может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

*Для снижения уровня возбуждения* с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1) словесные воздействия:

* переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
* переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);
* самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
* самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

* задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
* регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
* последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
* чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
* успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

*Для повышения уровня возбуждения* с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1) словесные воздействия:

* концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
* настройка на использование своих технических и физических возможностей;
* создание представлений о преимуществах над соперниками;
* мысли о высокой ответственности за результат выступления;
* самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2) приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

* использование «тонизирующих» движений;
* регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
* использование элементов разминки;
* возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является *сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.*

После соревнований тренеру-преподавателю и спортсмену необходимо обсуждать результаты выступления, не оставляя без внимания положительные и отрицательные явления, анализировать их причины. Сделанные выводы необходимо фиксировать в дневнике, в тренировочной работе и на соревнованиях проверять их достоверность. Важно приучить занимающегося не только внимательно относится к замечаниям тренера-преподавателя, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Задачи психологической подготовки достаточно сложны и объемны. Помощь педагога-психолога весьма желательна.

* 1. **Планы применения восстановительных средств**

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

*Педагогические средства восстановления:*

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
* чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* корригирующие упражнения для позвоночника;
* дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средствавосстановления: гигиенические средства:*

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна;
* рациональное питание, витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток;

*физиотерапевтические средства:*

* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С, продолжительности 12—15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
* ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90° С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* аэронизация, кислородотерапия;
* массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

* 1. **Планы антидопинговых мероприятий**

Краткое содержание занятий.

**Занятие №1. Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».**

Беседа на тему «Мотивация применения допинга». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы).

«Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, которые могут подтолкнуть к таким действиям.

Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные занимающимися нюансы):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Преимущества, даваемые допингом | Цена вопроса | Очевидные недостатки | Скрытые риски |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

**Занятие №2. Основные разновидности допинга.**

Занятие начинается с рассказа о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте.

Дальнейшая работа организована следующим образом: обучающиеся делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Преподаватель озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

**Занятие №3. Как обеспечить рост спортивных результатов без допинга.**

Занятие начинается с краткого рассказа о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица способов повышения спортивных результатов без допинга.

Сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом заполняется сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каким требованиям должен  отвечать этот способ, чтобы  показать максимальную  эффективность? | Обычная тренировка | Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка) | Психологическая подготовка | Рациональная организация жизнедеятельности | Использование разрешенных достижений спортивной медицины |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с тренером-преподавателем обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментариис позиции скептически настроенного эксперта.

**Занятие №4. Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга.**

Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта.

1. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:
2. Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
3. Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
4. Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
5. На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
6. Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?
   1. **Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе инструктору необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

* Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
* Составить конспект и провести разминку в группе.
* Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений у товарищей.
* Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
* Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
* Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям по дартс в общеобразовательной школе.
* Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

* Составить положение о проведении первенства школы по дартс.
* Вести протокол игры.
* Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
* Провести судейство учебных игр (самостоятельно).
* Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи-счетчика и в составе секретарской бригады.
* Участвовать в региональных, областных, Всероссийских семинарах по подготовке арбитров, судей-секретарей, проводимых под эгидой РФД.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**
   1. **Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта пулевая стрельба.**

Режим тренировочной работы с занимающимися необходимо строить с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дартс (данные представлены в таблице 12).

**Таблица 12**

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

* 1. **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.**

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отделения дартса для зачисления на этап начальной подготовки представлены в таблице 13.

**Таблица 13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег 30м (не более 6,9 с) | Бег 30м (не более 7,2 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 8 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в в упоре лежа на полу  (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) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Координация | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (из 10 попыток попасть не менее 2 раз) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отделения дартс для зачисления на тренировочный этап представлены в таблице 14.

**Таблица 14**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,6 с) | Бег 60 м (не более 12,3 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 11 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в в упоре лежа на полу  (не менее12 раз) | Сгибание и разгибание рук в в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,7 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Спортивный разряд | 1-й юношеский спортивный разряд | |

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отделения пулевой стрельбы для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 15.

**Таблица 15**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 8,7 с) | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Сила | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 37 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее 30 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в в упоре лежа на полу  (не менее17 раз) | Сгибание и разгибание рук в в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Координация | Метание мяча весом 150 г  (не менее 40 м) | Метание мяча весом 150 г  (не менее 26 м) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | кмс | |

* 1. **Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность многолетней подготовки .

Виды контроля:

1. Текущий контроль (ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала).
2. Рубежный контроль (оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей).
3. Промежуточный контроль (выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке). Проводится два раза в год (октябрь и апрель).
4. Итоговый контроль - выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке по окончании Программы.

Контроль подготовленности необходимо вести с учетом их биологического возраста, то есть важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности на данном этапе их физического развития.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основным критерием подготовленности занимающегося является успех в соревновательной деятельности. Однако оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства.

Уровень результатов всех этапов подготовки не должен быть ниже приведенных в таблицах 16-18. При этом комплексный показатель по всем тестам должен соответствовать определенным нормам (см. примечание).

Итоги проведенных контрольно-переводных нормативов анализируются, рассматриваются на заседаниях совета отделения дартс ДЮСШ и доводятся до сведения и их родителей.

Основанием для перевода в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденных приказом по школе, и выполнение спортивных разрядов. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора школы. В отдельных случаях решением Тренерско-педагогического совета школы занимающиеся, успешно овладевающие техникой выполнения выстрела и стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующего этапа или периода подготовки в течение учебного года.

* 1. **Комплекс контрольно-переводных нормативов. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.**

**Бег 30 м, 60 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с**.**

**Подъем туловища из положения лёжа.** Выполняется из и. п. - лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Занимающийся выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и. п. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой - удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).

2) Отсутствие касания лопатками мата.

3) Пальцы разомкнуты «из замка».

4) Смещение таза.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.** Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в и. п. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук. Ошибки:

1) Касание пола бёдрами.

2) Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».

3) Разновременное разгибание рук.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**  выполняется из ИП; вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

* подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
* подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
* широкий хват при выполнении исходного положения;
* отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
* совершение «маятниковых» движений с остановкой;
* при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
* участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
* при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
* явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Подтягивание из виса на низкой перекладине.** Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):

вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I — IX ступеней комплекса — 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.  
Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.  
После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (ИП).

Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;

4) поочередное сгибание рук

**Прыжок в длину с места.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами поочередно

**Челночный бег 3х10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии **10 м** прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

**Метание теннисного мяча в цель.** Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см.Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Техника выполнения испытания: Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед­вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток.

Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

# Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

1) сгибание ног в коленях;

2) удержание результата пальцами одной руки;

3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**Метание мяча.** Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10-15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет 3 попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию метания;

2) снаряд не попал в «коридор»;

3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;

4) просрочил время, выделенное на попытку.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отделения дартс этапа начальной подготовки представлены в таблице 16.

**Таблица 16**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Юноши | | Девушки | |
| ЭНП  1 года | ЭНП  2 года | ЭНП  1 года | ЭНП  2 года |
| Бег 30м (не более с) | 6,7 | 6,4 | 7,0 | 6,8 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее раз) | 10 | 12 | 7 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в в упоре лежа на полу  (не менее раз) | 8 | 10 | 5 | 7 |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее раз) | 4 | 4 | 5 | 6 |
| Прыжок в длину с места (не менее см) | 120 | 130 | 115 | 120 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | (из 5 попыток попасть не менее 2 раз) | (из 5 попыток попасть не менее 3 раз) | (из 5 попыток попасть не менее 2 раз) | (из 5 попыток попасть не менее 3 раз) |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами | пальцами рук коснуться пола | | пальцами рук коснуться пола | |
| Набор очков | 180 |  | 140 |  |
| Американский крикет |  | 57 |  | 62 |
| Большой раунд |  | 320 |  | 250 |

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отделения дартс тренировочного этапа в таблице 17.

**Таблица 17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Юноши | | | | Девушки | | | |
| ТЭ 1 | ТЭ 2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ 3 | ТЭ-4 |
| Бег 60 м (не более, с) | 11,5 | 11,3 | 11,0 | 10,5 | 12,1 | 11,9 | 11,7 | 11,5 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее раз) | 12 | 15 | 17 | 20 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| Сгибание и разгибание рук в в упоре лежа на полу  (не менее раз) | 14 | 15 | 18 | 20 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее раз) | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| Прыжок в длину с места (не менее см) | 145 | 150 | 160 | 170 | 135 | 140 | 150 | 160 |
| Челночный бег 3х10 м (не более 10,1 с) | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 10,5 | 10,3 | 10,0 | 9,8 |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами | пальцами рук коснуться пола | | | | пальцами рук коснуться пола | | | |
| Американский крикет | 57 | 57 | 48 | 48 | 62 | 62 | 52 | 52 |
| Большой раунд |  | 390 |  |  |  | 320 |  |  |
| Сектор 20 | 400 |  | 460 | 460 | 360 |  | 400 | 400 |

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отделения дартс этапа совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 18.

**Таблица 18**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | юноши | девушки |
| ЭССМ | ЭССМ |
| Бег 60 м (не более с) | 8,6 | 9,5 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине  (не менее раз) | 40 | 35 |
| Сгибание и разгибание рук в в упоре лежа на полу  (не менее раз) | 20 | 18 |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее раз) | 10 | 18 |
| Прыжок в длину с места (не менее см) | 200 | 175 |
| Метание мяча весом 150 г  (не менее м) | 40 | 26 |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола | пальцами рук коснуться пола | пальцами рук коснуться пола |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**
2. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс Методическое пособие. М: Интерконтакт, 1991
3. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса
4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие.- М. 2000.
5. Зацегорский В.М. Физические качества спортсмена
6. Постановление Мэра города Ростова-на-Дону № 1170 от 30.10.2008 г.
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
9. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте
10. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
12. ШилинЮ.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебн. пособие-для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, М. 2003
13. Ярулов А.А. Психолого-педагогический словарь от «А» до «Я» //Школьные технологии.-2003.-№5-с. 221
14. Таногин М.М. Дартс в школе. Ростов-на-Дону, изд-во «АКРА», 2010
15. dartsclub.ru
16. dartslife.ru
17. dartsrf.ru
18. dartswdf.com
19. idfed.info
20. minstm.gov.ru
21. uraldarts.webstolica.ru

Неотъемлемой частью программы является календарный план спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ № 9 на текущий учебный год.