

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми**

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми
Протокол № 11
«28» декабря 2023 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО
«СШ «Закамск» г. Перми
Ю.Н. Росляков
«28» декабря 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДАРТС»**

Разработана:
Парчинской К.В., инструктором-
методистом,
Кучевой М.Н., тренером-
преподавателем

г. Пермь, 2023 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Общие положения	8
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1. Объем Программы	10
2.2. Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.3. Спортивные соревнования	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5. Календарный план воспитательной работы	24
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	26
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
3. Система контроля	33
4. Рабочая программа	43
4.1 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	67
4.1.1 Этап начальной подготовки	67
4.1.2 Учебно-тренировочный этап	70
4.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства	73
4.1.4 Этап высшего спортивного мастерства	74
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	76
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	77
6.2 Кадровые условия реализации Программы	79
Информационно-методические условия реализации Программы.	81
Список литературы	81
Приложения	82

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дартс» (далее – программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дартс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 г. №1015 (далее – ФССП), Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дартс», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 г. № 1159.

Структура программы:

- пояснительная записка;
- общие положения;
- характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- система контроля;
- рабочая программа;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дартс (англ. darts — дротики) — ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. Хотя в прошлом использовались различные виды мишеней и правил, в настоящее время термин дартс обычно ссылается на стандартизированную игру с определённой конструкцией мишени и правилами. История дартс насчитывает многие столетия. Еще древнегреческие войны, во время отдыха после боев развлекались тем, что метали короткие копья в дно винных бочек. Однако значительную популярность дартс получил во времена средневековья. Вполне возможно, что раньше это были или укороченные стрелы или копья. Известно несколько версий возникновения этой увлекательной игры. За долгую историю своего существования игра в дартс несколько видоизменилась: усовершенствовались мишени, изменилась конструкция дротиков. В ранние времена развития дартс дротики были значительно длиннее, приблизительно 25см. В качестве досок игроки использовали срезы деревьев, которые имели природные годовые кольца, а после того, как высыхали, на них появлялись радиальные трещины. Известно, что эта игра была популярна и среди моряков, которые в качестве мишени использовали часть старой мачты. Похожим на современный, дартс стал только в 1906 году, когда ее запатентовал один англичанин. Тогда была стандартизирована длина дротиков и появилась нумерация от 1 до 20. В начале двадцатого столетия были разработаны первые правила игры в дартс,

по которым стали проводиться первые турниры и чемпионаты. В начале 1900 появился запрет на азартные игры в публичных местах, и было решено, что дартс тоже игра азартная. Однако землевладелец по имени Фут Энакин оспорил в суде это решение. Он пришел на заседание с доской для дартс и бросил три дротика в двадцатый сектор. После предложил сделать то же самое членам суда. Никто не смог повторить этого, и было решено, что дартс - это не игра на удачу. Суд исключил дартс из списка азартных игр. Это событие положило начало новому периоду в истории дартс и привело к тому, что начали появляться команды и проводиться соревнования. К концу первой мировой войны дартс крепко утвердился в большинстве пабов по всей стране. Мишени для дартса обычно изготавливаются из сизаля (спрессованных волокон агавы).⁴ Идея использования сизаля для производства мишеней принадлежит компании Nodor и в 1932 году появились первые сизалевые мишени. Производство мишеней сосредоточено в Кении и Китае, что объясняется близостью к источникам сырья.

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

любое время, в любом месте. Можно стать чемпионом, буквально не сходя с места.

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

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

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

На современном этапе развития дартс достижение высоких результатов часто обусловлено не только физической, технической и психической подготовленностью спортсменов, но и уровнем тактического мастерства.

Структура системы многолетней подготовки

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

1. этапе начальной подготовки;

2. учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
3. этапе совершенствования спортивного мастерства;
4. этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе **начальной подготовки**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дартс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дартс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дартс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дартс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и
- укрепление здоровья.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства**:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе **высшего спортивного мастерства**:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дартс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Целью реализации программы является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

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

- привлечение к спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством

комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России

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

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

Программа спортивной подготовки базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей занимающихся.

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

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

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам указанным во Всероссийском реестре вида спорта «Дартс» таблица № 1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дартс», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г № 939 (далее – ФССП).

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

Таблица 1

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

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица №2

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	2

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

2.1. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» представлен в таблице 3.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дартс»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия в спортивной школе проходят в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – переходный период в условиях спортивного лагеря и (или) по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным

планом(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дартс», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися.)

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на учебно-тренировочном этапе до трех лет (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

- на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд «мастера спорта России».

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов

тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

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

2.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 4.

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

	спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	1	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочные мероприятия в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «дартс» представлен в таблице 5.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности
по виду спорта «дартс»

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

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении 1.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 6.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
1	Общая физическая подготовка (%)	40-50	25-30	20-25	15-18	12-16	8-10	
2	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-45	30-45	25-32	18-25	12-15	
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	3-4	6-8	8-11	
4	Техническая подготовка (%)	20-30	30-45	30-45	35-45	35-50	45-60	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	8-10	
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	3-4	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6	

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Таблица №7

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		4,5	6	12	14	20	24	
Недельная нагрузка в часах								
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10		6		4		
1.	Общая физическая подготовка	116	86	140	122	136		2
2.	Специальная физическая подготовка	60	105	200	186	196		156
3.	Спортивные соревнования	-	-	12	22	72		100
4.	Техническая подготовка	48	105	210	316	455		662
5.	Тактическая подготовка	2	4	10	10	20		30
6.	Теоретическая подготовка	2	2	6	20	25		30
7.	Психологическая подготовка	2	2	10	16	44		42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	6		6
9.	Инструкторская практика	-	-	9	9	15		20
10.	Судейская практика	-	-	9	9	21		28

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	4	6	6	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	1	3	10	6	44	48	
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248	

Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки

План – график распределения часов по видам подготовки на этапах подготовки представлен в таблицах 8-13.

Таблица 8

План-график распределения часов
на этапе начальной подготовки до года (4,5 часа)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	9	10	10	11	9	9	10	11	8	10	10	9	116
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	Тактическая подготовка											1	1	2
5	Теоретическая подготовка	1								1				2
6	Психологическая подготовка		1				1							2
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					1					1			2
8	Инструкторская практика													
9	Судейская практика													
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1								1				2
11	Восстановительные мероприятия													
12	Спортивные соревнования	согласно календарного плана												
ИТОГО		20	20	19	20	19	19	19	20	19	20	20	19	234

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

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	6	7	8	7	8	7	8	8	6	7	7	7	86
2	Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	105
3	Техническая подготовка	8	9	8	9	9	10	8	9	9	9	9	8	105
4	Тактическая подготовка	1	1									1	1	4
5	Теоретическая подготовка									1			1	2
6	Психологическая подготовка	1			1									2
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					1					1			2
8	Инструкторская практика													
9	Судейская практика													
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1								2				3
11	Восстановительные мероприятия	1		1				1						3
12	Спортивные соревнования	согласно календарного плана												
ИТОГО		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

План-график распределения часов
на тренировочном этапе (спортивной специализации) до 3 лет (12 часов)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	10	12	11	12	12	12	13	12	11	11	12	12	140
2	Специальная физическая подготовка	16	15	17	17	17	17	18	17	17	15	17	17	200
3	Техническая подготовка	17	18	16	17	17	18	19	18	17	17	18	18	210
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
5	Теоретическая подготовка	1	1	1					1	1	1			6
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1					2			4
8	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1		1	1	1			9
9	Судейская практика	1	1	1	1	1			1	1		1	1	9
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2			1						1			4
11	Восстановительные мероприятия	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	10
12	Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
согласно календарного плана														
ИТОГО		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

План-график распределения часов
на тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше 3 лет (14 часов)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	12	10	10	10	10	10	122
2	Специальная физическая подготовка	15	16	15	15	15	16	15	17	15	15	16	16	186
3	Техническая подготовка	27	26	26	26	26	27	26	26	27	26	27	26	316
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
5	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	20
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			2		2					2			6
8	Инструкторская практика	1	1	1	1		1		1		1	1	1	9
9	Судейская практика		1	1	1		1	1	1	1		1	1	9
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2			2						2			6
11	Восстановительные мероприятия		1	1		1		1		1			1	6
12	Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	22
		согласно календарного плана												
ИТОГО		61	61	61	61	60	60	60	61	60	61	61	61	728

План-график распределения часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства (20 часа)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	12	10	12	13	12	11	11	11	11	136
2	Специальная физическая подготовка	16	17	16	16	16	17	16	17	15	16	17	17	196
3	Техническая подготовка	38	38	38	38	38	38	37	38	38	38	38	38	455
4	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	20
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
6	Психологическая подготовка	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	44
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			2		2					2			6
8	Инструкторская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	15
9	Судейская практика	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	21
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2			2						2			6
11	Восстановительные мероприятия	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	5	3	44
12	Спортивные соревнования	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
		согласно календарного плана												
ИТОГО		87	87	87	87	86	86	86	87	86	87	87	87	1040

План-график распределения часов
на этапе высшего спортивного мастерства (24 часа)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	Техническая подготовка	55	55	55	55	55	56	55	55	56	55	55	55	662
4	Тактическая подготовка	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	30
5	Теоретическая подготовка	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	30
6	Психологическая подготовка	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	42
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			2		2					2			6
8	Инструкторская практика	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	20
9	Судейская практика	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	28
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2			2						2			6
11	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
12	Спортивные соревнования	10	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
		согласно календарного плана												
ИТОГО		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

В содержании тренировочного процесса различаются теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки. Спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовки выступают в тесной взаимосвязи.

2.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы представлен в таблице 14.

Таблица № 14

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Физическая культура и спорт как средство воспитания трудолюбия	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
1.2	Всестороннее развитие личности спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
1.3	Волевые качества спортсмена и их воспитание	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.Здоровье сбережение			
2.1.	Первая доврачебная помощь. Профилактика заболеваний у спортсменов, Профилактика травматизма в спорте	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.2	Пропаганда здорового образа жизни. Самоконтроль спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.3	Все о гигиене Закаливание организма. Восстановительные мероприятия в спорте	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.4	Пропаганда здорового образа жизни. Вредные привычки. Переутомление. Перенапряжение	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.Патриотическое воспитание			
3.1.	Коллектив и личность, Спортивный коллектив, Дружба	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.2	Гражданско-патриотическое воспитание спортсмена «Моя Родина – Россия, город – Пермь»	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.3	Семья – главная ценность в моей жизни	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.Развитие творческого мышления			
4.1.	Интеллектуальное воспитание	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.2	Эстетическое, нравственное, эмоциональное воспитание спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.3	Общечеловеческие ценности	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
5.Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства			
5.1	Участие в соревнованиях	Посещение соревнований в виде зрителя, болельщика, волонтер, судья и тд	в течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.4 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену

во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» представлен в Приложении 2.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

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

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 15.

Таблица №15

Примерный план инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этапы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Работа с документацией	-	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе, ФСК	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.
Работа с группой	Умение провести разминку в группе	Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. Организация и проведение занятий с командами ФСК.	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.
Судейство	Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней. Практика судейства городских соревнований	Организация и проведение соревнований муниципального уровня.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в спортивной школе ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта бокс. Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

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

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

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления

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

Психологические методы восстановления

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

Методические рекомендации

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

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

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

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

Во избежание травм рекомендуется: Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц; Надевать тренировочный костюм в холодную погоду; Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; Применять

упражнения на расслабление, растягивание и массаж; Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

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

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

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

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

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

План медицинских и медико-биологических мероприятий представлен в таблице 16.

Таблица 16

План медицинских и медико-биологических мероприятий

Мероприятие	Сроки
Медицинские осмотры	в течение года
Комплексный контроль (КК)	в течение года
Углубленные медицинские обследования (УМО)	в течение года
Этапные комплексные обследования (ЭКО)	в течение года
Текущие обследования (ТО)	в течение года
Обследования соревновательной деятельности (ОСД)	в течение года
Тестирование спортсменов	в течение года
Мероприятия психологического характера (психорегулирующие тренировки, создание положительного	в течение года

эмоционального фолла во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия)	
Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение) научные исследования в области спортивной медицины	в течение года

Примерный план применения восстановительных средств представлен в таблице 17.

Таблица 17

План применения восстановительных средств

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

Медико-биологическое обследование

Медико-биологическое обеспечение спортсменов является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов включает:

- восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья спортсменов;
- мероприятия психологического характера;
- обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и

инструментальное сопровождение) научные исследования в области спортивной медицины.

В спортивном мире медико-биологическое обследование по другому называют комплексным контролем (КК). Комплексный контроль это получение наиболее полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена. Он позволяет:

1. определить степень реализации спортсменом различных сторон подготовленности функциональной, физической, психологической, тактико-технической в условиях ответственных соревнований;

2. провести сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности с планируемым и достигнутым уровнем этапной готовности спортсменов по модельным характеристикам;

3. разработать и предложить комплекс необходимых рекомендаций по коррекции индивидуальных и командных планов подготовки и соревновательной деятельности.

При обследовании соревновательной деятельности определяются следующие показатели психологического контроля:

1. мотивационные - желание соревноваться;

2. информационные - уверенность в достижении намеченного результата;

3. эмоциональные - эмоционально-моторная устойчивость, контролируемость моторики.

Углубленные комплексные обследования являются обязательным разделом комплексного контроля в системе научно-методического и медицинского обеспечения подготовки спортсменов. Основной целью углубленного комплексного обследования является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности кандидатов на основных этапах подготовки, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для выбора оптимальной, индивидуальной технологии построения тренировочного процесса необходимо иметь достаточно большой объем информации о модельных, прогнозируемых характеристиках, об уровне подготовленности и темпах динамики развития специальных и физических качествах спортсмена. При этом один из важнейших вопросов это информационно-коммуникационные технологии медико-биологического сопровождения подготовки спортсменов. Они включают в себя:

- правильный выбор тестов и их соответствие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;

- определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;

- соответствие методов контроля задачам тестирования.

Сопровождение осуществляется в ходе четырех видов обследований:

- углубленных медицинских обследований (УМО);

- этапных комплексных обследований (ЭКО);

- текущих обследований (ТО);

- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «дартс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дартс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дартс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дартс»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль над результатами спортивной подготовки:

Текущий контроль. Проводится во время тренировочных занятий по плану тренера, не реже 1 раза в квартал. Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер с учетом контингента занимающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

Промежуточный контроль. Проводится в форме тестирования спортсменов по общей физической подготовки, 2 раза в год: октябрь, март.

Итоговый контроль проводится 1 раз в год: апрель- май. Целью итогового контроля является - определение соответствия уровня подготовки занимающихся требованиям программам спортивной подготовки по видам спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах 18-28.

Таблица №18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «дартс»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,2 6,4	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6 4		не менее 10 5	
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10 7.35		не более - -	
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более - -		не более 6.10 6.30	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +2 +3	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 130 120	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель диаметром 1 м на высоте 1 м. Дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 2 1		не менее 3 2	
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее 6		не менее 7	
2.3.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м, высота 1 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 3		не менее 4	

Таблица №19

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки в группах на этапе начальной подготовки до года

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10	7.35
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более -	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель диаметром 1 м на высоте 1 м. Дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 2	1
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее 6	
2.3.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м, высота 1 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 3	

Таблица №20

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группах на этапе начальной подготовки свыше года

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более -	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,10	6,30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель диаметром 1 м на высоте 1 м. Дистанция 6 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 3	2
2.2.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее 7	
2.3.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м, высота 1 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее 3	

Таблица №21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет по виду спорта «дартс»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя на дальность одной рукой через сторону	м	не менее	
			6	5
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	

Таблица №22

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	

			22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя на дальность одной рукой через сторону	м	не менее	
			6	5
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	

Таблица №23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет по виду спорта «дартс»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.0	5.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			25	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя на дальность одной рукой через сторону	м	не менее	
			7	6
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	

Таблица №24

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.0	5.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	10

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			25	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 1 кг из положения стоя на дальность одной рукой через сторону	м	не менее	
			7	6
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 5 м (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			3	

Таблица №25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дартс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее	
			15	10
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 6 м. (5 попыток)	количество попаданий	не менее	
			4	

Таблица №26

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши/ мужчины		девушки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			9,2		10,4	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более			
			9.40		11.40	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			24		10	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+6		+8	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			7,8		8,8	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			190		160	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			39		34	
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее			
			34		21	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее			
			15		10	
2.2.	Метание баскетбольного мяча из положения стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Дистанция 6 м. (5 попыток)	количество попаданий	не менее			
			4			

Таблица №27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дартс»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	

			40	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее	
			16	10

Таблица №28

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «дартс»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание набивного мяча весом 2 кг из положения стоя одной рукой через сторону	м	не менее	
			16	10

Методические указания по организации приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки

- Бег на 30, 60, 1000, 2000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Подъем туловища лежа на спине. Выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Челночный бег 3x10, выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

- Метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров.

- Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности.

- Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в вертикальную цель диаметром 1 м на высоте 1 м. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

- Испытание проводится на ровной площадке. Участник встает у линии разметки и бросает мяч из положения, стоя одной рукой через сторону на дальность. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой.

- Испытание проводится на ровной площадке. Участник встает у линии разметки и бросает баскетбольный мяч из положения, стоя через сторону в вертикальную цель диаметром 90 см. Расстояние 6 м.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в таблице 29.

Таблица 29

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
-	-	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	Спортивный разряд «третий юношеский»; Спортивный разряд «второй юношеский»; Спортивный разряд «первый юношеский»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	Спортивный разряд «мастер спорта России»

IV. Рабочая программа

Структура тренировочного процесса

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

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

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

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

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

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

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

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

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

1) **Подготовительный этап (базовый)**

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

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

2) **Специальный подготовительный этап**

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

Соревновательный период (период основных соревнований)

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

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

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

Переходный период

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

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса (тренировочный план-график) и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению (ходатайству) тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Периоды отдыха

Отдых следует рассматривать как важную составную часть тренировочного процесса. В процессе отдыха происходит восстановление организма после тренировочных нагрузок. Оно базируется на общеизвестном положении физиологии о фазовом характере изменений работоспособности после выполнения тренировочных нагрузок. Нагрузка вызывает утомление организма (первая фаза), которое сменяется восстановлением (вторая фаза), а затем и сверхвосстановлением (третья фаза). Продолжительность каждой фазы в значительной степени зависит от целого ряда факторов - объема, интенсивности и направленности выполненной нагрузки, возраста и уровня тренированности, условий отдыха и индивидуальных особенностей организма. Интервалы отдыха связаны с продолжительностью указанных фаз. Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса необходимо планировать каждую последующую нагрузку в основном на фазу сверхвосстановления после отдельного тренировочного занятия. Более длительный интервал отдыха не обеспечивает достаточно высокого темпа прироста результатов, а чрезмерное удлинение отдыха может просто стабилизировать работоспособность.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в

координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техническая подготовка. Спортивная техника направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка — это применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применении защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов. Тактику боксера определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Как бы правильно боксер ни решал тактические задачи, как бы наглядно он ни представлял свои действия в борьбе с конкретным противником, но если у него нет для этого искусных технических возможностей, он не сможет реализовать свой план. Например, боксер понимает, что на дальней дистанции бой он проигрывает и что ему надо сблизиться для решительных действий в среднем и ближнем бою, но если он не владеет достаточной техникой ведения ближнего боя, своего плана он не осуществит. Другой боксер, например, правильно решил свои тактические задачи, умеет применить технические средства, но у него нет достаточных физических качеств, чтобы использовать для победы свой высокий уровень техники и тактики; он тоже преимущества иметь не будет. Каждый из противников, равных по физической и технической подготовленности, старается выиграть бой за счет своих тактических планов, т. е. «переиграть» своего противника, не дать ему применить свои излюбленные приемы и, вместе с тем, учесть его слабые и сильные стороны и свои возможности добиться победы.

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

и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Психологическая подготовка. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д. Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по дартс.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дартсист, как

и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

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

Примерные темы теоретической подготовки дартсистов представлены в таблице 29.

Таблица 29

Примерные темы теоретической подготовки дартсистов

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

	спортивной тренировки	общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
10	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
11	Анализ соревновательной деятельности	Разбор соревнований, установки перед соревнованиями.
12	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
13	Федеральный стандарт спортивной подготовки по дартсу	Понятия, требования вида спорта

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Гимнастика:

- Общеразвивающие упражнения:

Исходное положение: стойка – ноги врозь, руки опущены.

Наклон головы вперед, назад, вправо, влево.

Исходное положение: стойка - ноги врозь, руки на пояс.

1-2 круговые движения головой вправо.

3-4 то же влево.

3. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед.

1-4 круговые движения кистями внутрь.

5-8 то же наружу.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вперед.

1-4 круговые движения в локтевом суставе внутрь.

5-8 то же наружу.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-3 правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево.

4- исходное положение.

5-8 то же вправо.

6. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки на пояс.

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

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

1- поворот туловища вправо.

2- то же влево.

8. Исходное положение: основная стойка.

1 - наклон назад (слегка сгибая колени), коснуться руками пяток.

2- исходное положение.

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

- Подтягивание на перекладине;

- Сгибание, разгибание рук лежа в упоре;

- Упражнения для укрепления мышц живота.

Лыжные прогулки до 3 км.

Плавание 25, 50 метров.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка

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

Задачи СФП следующие:

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

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

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне

мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в дартс.

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

Для развития СФП в дартс применяются:

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

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

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

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

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

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

3. Тренажер для ограничения движения локтя по горизонтали.

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

Таблица 30

Упражнения на тренажерах

№	Характеристика упражнения	дозировка
1	Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча на месте, пальцами и кистью	200 раз

2	Упражнение с веревочной петлей (любые упражнения)	для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия
3	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по вертикали	для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия
4	Выполнение упражнений сидя на стуле. Используется в случае если спортсмен при броске «подпрыгивает за дротиком»	для коррекции 30 мин. от тренировочного занятия
5	Работа с тренажером, ограничивающим движение локтя по горизонтали	для коррекции 20 мин. от тренировочного занятия

Технико-тактическая подготовка

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

Основные задачи технико-тактической подготовки:

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

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

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

Тактика каждого спортсмена подходит к применению профессиональных умений и навыков, качественному использованию своих физических средств. Применяя свою тактику, дартсмен действует не только по своему усмотрению. Каждый

спортсмен, для наилучших результатов игры, обязан продумывать тактику и действия. Очень большой перечень технических средств, прежде всего, складывается из определенных способов и приемов. Но это если только не учитывать прочих вариантов. Стилль отдельных технических элементов порой кажется очень простой, но овладение им представляет собой трудоемкую деятельность. Техника броска несомненно является основополагающей при подготовке спортсмена. Поэтому уделим ей особое внимание - ведь именно благодаря отточенной технике спортсмен сможет добиться высоких результатов в дартс. Технику броска в дартс целесообразно анализировать по отдельным элементам: изготровка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

Тактическая подготовка — это направленный процесс разучивания и совершенствования тех приемов и навыков, которые развивают у дартсмена способность выбирать и применять программы управления своим поведением и своими действиями в процессе броска, наиболее согласованные со специфическими условиями соревнования. Цель тактической подготовки дартсменов заключается в том, чтобы воспитать у спортсмена способности тактического мышления и разучить достаточный спектр действий, рациональный выбор и применение которых в процессе броска должны способствовать раскрытию технических и функциональных возможностей спортсмена в разнообразных условиях соревнований.

Тактический навык — это основа фрагментарного программирования поведения дартсмена в процессе выполнения упражнения. Высшая форма тактических действий проявляется в результате творческой сознательной деятельности спортсмена, когда в процессе стрельбы эффективно реализуются незапрограммированные, субъективно новые решения. Именно творческое мышление с соответствующей организацией поведения помогает дартсмену выйти из неожиданных ситуаций. При обосновании и планировании цикла тактической подготовки следует постоянно учитывать, что силы воздействия словесных инструкций тренера взаимосвязаны с содержательной стороной процесса тренировки. В процессе этой подготовки тактические действия можно фиксировать и оценивать с помощью четырех основных групп методов: наблюдения; измерения временных характеристик; использования самооценок спортсмена в устных беседах; анализа результатов бросков, как тренировочных, так и контрольных.

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

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

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

-имитация выполнения броска, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена, соответствующих затруднений исполнения и т.д. (таблица 31);

Имитационные упражнения

Цель: Отработка технических элементов броска.

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

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

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

-работа на кучность; работа с даблами и триблами;

-дартс – игры (таблица 32);

Игровые задания

Цель: Работа в условиях соревновательной обстановки.

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

-регуляция психического состояния спортсменов; практические занятия.

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

-Выполнение упражнений с закрытыми глазами (таблица 33).

Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами.

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

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

№	Характеристика упражнения	дозировка
1	Работа над контролем технических элементов	10 минут
2	Пройти круг секторов от 1 до 20 - по 1 дротику в сектор - по 2 дротика в сектор - по 3 дротика в сектор	до выполнения
3	Списание через сектор 20 -400 -800 -1000	до выполнения
4	Списание через центр -300 -500 -1000	до выполнения
5	Работа на кучность по листу бумаги	10-20 серий

-Работа со сходом с места (таблица 34).

Упражнения со сходом с места

Цель: Формирование умения точно определять положение тела относительно мишени.

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

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

-Выполнение упражнений с изменением скорости выпуска дротика.

-Работа с ограничением времени на подготовку броска (таблица 35).

Таблица 35

Упражнения с ограничением времени на подготовку броска.

Задача: освободить кисть при броске.

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

Движение выполняется на счет раз-два (обычно на счет раз-два, три).

Время выполнения упражнения ограничивается.

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

-Упражнения с ограничением числа дротиков.

-Работа на кучность (таблица 36).

Таблица 36

Упражнения для работы на кучность.

Цель: Добиться кучных и стабильных попаданий.

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

№	Характеристика упражнения	дозировка
1	Лист бумаги, на нем окружность диаметром 20, 10см. Задача удерживать попадания в заданной площади.	10-20 минут
2	Удерживать как можно больше попаданий в - двух смежных секторах - одном секторе	30 минут 20 минут
3	Пройти круг секторов - по 3,4 дротика в сектор - по 5,6 дротиков в сектор	до выполнения
4	Попасть подряд в сектор 1 - 1 раз 2 - 2 раза 3 - 3 раза 10 - 10 раз и. т. д.	30 минут
5	Графики на 10 серий через сектор 20 (по линии абсцисс откладывается 10 серий, по линии ординат очки, попадание в трибл 2 0 - 3 очка, в сектор 2 0 - 1 очко, все остальное – 0 очков)	3 графика

6	Упражнения по стрелковым мишеням - удержат попадания в габарите : -4 -5 -6 -7 -8 -9 (для мишени №7)	10 серий
7	За определенное время удержат попадания в габарите: -1 -4 -6 -8 Примечание: считать попадания до первого вылета за габарит, затем начинать счет с начала. За данное время запомнить максимальное число попаданий подряд, для мишени № 7)	20 минут
8	Удержат попадания в секторе 20 подряд, попадание в трибл 20 компенсирует один отрыв. До первого вылета за границу сектора.	30 минут

-Работа с даблами и триблами (таблица 37).

Таблица 37

Упражнения с даблами и триблами.

Цель: Добиться максимально точных попаданий.

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

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

11	Работа по даблам и триблам с психологической нагрузкой	
12	Игра « 27 »	
13	Пройти круг даблов на время	

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

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

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

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

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

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

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

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

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

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

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

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

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

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

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

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

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

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

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

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

механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

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

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

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планируемая соревновательная деятельность спортсменов реализуется в соответствии с годовым планом Программы, формируется в форме календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Пермского края, города Перми, района, учреждения и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий составляется ежегодно, представлен в Приложении 1.

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

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

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

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

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

В настоящее время в систему научно-методического обеспечения одним из обязательных составляющих факторов является включение психолого-педагогического сопровождения. Основными компонентами психолого-педагогического обеспечения на всех этапах спортивной подготовки являются:

- анализ требований, предъявляемых видом спорта;
- планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов;
- разработка и внедрение программ, направленных на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков, профессионально важных свойств психики, на обеспечение выступлений в ответственных соревнованиях;
- подготовка программ по психолого-педагогическому контролю, сопровождению и восстановлению.

Психологическое сопровождение будет иметь большее значение, если планируется в зависимости от этапа многолетнего спортивного совершенствования (этап начальной подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства).

Психолого-педагогическое сопровождение на этапе начальной подготовки способствует:

- 1) формированию у спортсменов мотивации к занятиям спортом;
- 2) развитию функций психики (память, внимание) с помощью двигательной активности детей;
- 3) формированию произвольности движений с помощью спортивных занятий;
- 4) формированию сенсорной основы движений, способности контролировать и регулировать силовые, временные, пространственные параметры двигательного действия;
- 5) целенаправленному развитию точности сенсорных дифференцировок приводит к ускорению освоения двигательных навыков детьми.

Большое значение на этапе начальной подготовки имеет психологическая подготовка, направленная на включение юных спортсменов в соревновательную деятельность.

Основные задачи:

- 1) формирование личностных качеств, умений управлять собой; качеств волевой подготовки: целеустремленности, решительности, настойчивости, выдержки, самообладания, самостоятельности;
- 2) формирование уверенности в своих силах (выполнение на оценку с анализом, высокая степень технической подготовленности, изучение соперников, дружеская атмосфера); владение методами саморегуляции (самоприказы, ментальный тренинг, психотренинг);
- 3) формирование психологической адаптации к соревновательной нагрузке (сбор информации об условиях соревнований, формирование мотивации, программирование участие в соревнованиях, моделирование соревновательной деятельности).

Психологическое сопровождение на этапе спортивного совершенствования. На данном этапе спортивной подготовки большое значение имеет оценивание условий и факторов, которые позволяют спортсменам эффективно тренироваться,

улучшая свои личные результаты. Информацию можно получить не только из диагностических методик, но и из беседы с самим спортсменом и его тренером. Важно не забывать и о взаимоотношениях, сложившихся между членами спортивной группы и тренером, и спортсменами.

Основные задачи:

1) формирование устойчивой внутренней мотивации (желание совершенствовать свое спортивное мастерство и желание его демонстрировать в условиях соревнований);

2) формирование саморегуляции, самоконтроля – основная направленность – обучение спортсменов умению владеть своим телом, научить их планировать, выполнять действия в уме, обучение самоконтролю, оцениванию уровня подготовленности, правильности выполнения элементов, композиций и т.д.

Психологическое сопровождение на этапе высшего спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства предполагает доведение мастерства спортсмена до уровня конкурентоспособности на региональном, федеральном и международном уровнях, нахождение индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, поддержание высокой результативности соревновательной деятельности, обеспечение реализации потенциала. Выведение спортсмена на уровень высшего спортивного мастерства является основной целью многолетней спортивной подготовки. Накопление психической усталости из-за психических нагрузок может становиться одной из причин прекращения выступлений спортсмена в большом спорте, несмотря на хорошую физическую форму. Источником психических перегрузок может стать не только жесткий режим тренировок и соревнований, но и сам образ жизни. Поэтому одной из основных задач является разработка программ психологической реабилитации, нахождение путей сокращения психических нагрузок за счет психологически обоснованного, ориентированного на учет психологических факторов ведения подготовки. Создание психологических предпосылок реализации накопленного спортсменом потенциала является первоочередной задачей.

4.1. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1.1. Этап начальной подготовки

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дартс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дартс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Примерные учебно-тематические планы на этапе начальной подготовки представлены в таблицах 38-39

Таблица 38

Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки до года (4,5 часа в неделю)

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Направленность и основные средства тренировок													
Общая физическая подготовка - 116 часов		9	10	10	11	9	9	10	11	8	10	10	9
1	Разминочный бег, ОРУ	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
3	Подвижные, спортивные игры	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1
5	Упражнения для развития ловкости, координации	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1
Специальная физическая подготовка - 60 часов		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1	Прыжки со скакалкой	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
2	Упражнения на тренажерах	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1
3	Упражнения на развитие игровой ловкости	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1
4	Комбинированные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
Техническая подготовка - 48 часов		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	Техника выполнения броска	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1
2	Работа с даблами и триблами	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1
3	Упражнения с закрытыми глазами	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
Тактическая подготовка - 2 часа												1	1
1	Имитационные упражнения											1	
2	Броски в различных условиях												1
3	Методы индивидуального воздействия на противника												
Теоретическая подготовка - 2 часа		1								1			
1	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	1											
2	Закаливание организма												
3	Оказание первой медицинской помощи												
4	История развития дартс												
5	Правила и организация соревнований по дартс												
6	Единая всероссийская квалификация												
7	Роль спортивного режима и питания												
8	Стандарт спортивной подготовки по дартс												
9	ТБ									1			
Психологическая подготовка - 2 часа			1				1						
Контрольные нормативы - 2 часа						1					1		
Инструкторская практика- часов													
Судейская практика- часов													
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 2 часа		1								1			
Восстановительные мероприятия- часов													
Спортивные соревнования- часов													
Согласно календарного плана													
Всего часов - 234		20	20	19	20	19	19	19	20	19	20	20	19

**Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки до года (6 часов в неделю)**

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка - 86 часов		6	7	8	7	8	7	8	8	6	7	7	7
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка - 105 часов		8	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9
1	Прыжки со скакалкой	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2	Упражнения на тренажерах	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
3	Упражнения на развитие игровой ловкости	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3
4	Комбинированные упражнения	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
Техническая подготовка - 105 часов		8	9	8	9	9	10	8	9	9	9	9	8
1	Техника выполнения броска												
2	Работа с даблами и триблами												
3	Упражнения с закрытыми глазами												
Тактическая подготовка - 4 часа		1	1									1	1
1	Имитационные упражнения	1											
2	Броски в различных условиях		1										1
3	Методы индивидуального воздействия на противника											1	
Теоретическая подготовка - 2 часа										1			1
1	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль												
2	Закаливание организма												1
3	Оказание первой медицинской помощи												
4	История развития дартс												
5	Правила и организация соревнований по дартс												
6	Единая всероссийская квалификация												
7	Роль спортивного режима и питания												
8	Стандарт спортивной подготовки по дартс												
9	ТБ									1			
Психологическая подготовка - 2 часа		1			1								
Контрольные нормативы - 2 часа						1					1		
Инструкторская практика- часов													
Судейская практика- часов													
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 3 часа		1								2			
Восстановительные мероприятия-3 часа		1		1				1					
Спортивные соревнования- часов													
Согласно календарного плана													
Всего часов - 312		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дартс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дартс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Примерные учебно-тематические планы на учебно-тренировочном этапе представлены в таблицах 40-41

Таблица №40

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа до трех лет (12 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка - 140 часов		10	12	11	12	12	12	13	12	11	11	12	12
1	Разминочный бег, ОРУ	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2
2	Кроссовая подготовка	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
3	Подвижные, спортивные игры	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2
5	Упражнения для развития ловкости, координации	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
Специальная физическая подготовка - 200 часов		16	15	17	17	17	17	18	17	17	15	17	17
1	Прыжки со скакалкой	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5
2	Упражнения на тренажерах	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4
3	Упражнения на развитие игровой ловкости	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4
4	Комбинированные упражнения	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4
Техническая подготовка - 210 часов		17	18	16	17	17	18	19	18	17	17	18	18
1	Техника выполнения броска	5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6
2	Работа с даблами и триблами	6	6	5	6	5	6	6	6	6	5	6	6
3	Упражнения с закрытыми глазами	6	6	5	6	6	6	7	6	6	6	6	6
Тактическая подготовка - 10 часа		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
1	Имитационные упражнения	1				1						1	
2	Броски в различных условиях		1		1		1				1		1
3	Методы индивидуального воздействия на противника			1						1			
Теоретическая подготовка - 6 часа		1	1	1					1	1	1		
1	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль												
2	Закаливание организма												
3	Оказание первой медицинской помощи												
4	История развития дартс												
5	Правила и организация соревнований по дартс												
6	Единая всероссийская квалификация												
7	Роль спортивного режима и питания												
8	Стандарт спортивной подготовки по дартс												
9	ТБ												

Психологическая подготовка - 10 часа	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Контрольные нормативы – 4 часа			1		1					2		
Инструкторская практика- 9 часов	1	1	1	1	1	1		1	1	1		
Судейская практика- 9 часов	1	1	1	1	1			1	1		1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 4 часа	2			1						1		
Восстановительные мероприятия-10 часов	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1
Спортивные соревнования- 12 часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Согласно календарного плана											
Всего часов - 624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (14 часов в неделю)**

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Направленность и основные средства тренировки													
Общая физическая подготовка - 122 часов		10	10	10	10	10	10	12	10	10	10	10	10
1	Разминочный бег, ОРУ	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1
2	Кроссовая подготовка	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1
3	Подвижные, спортивные игры	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2
5	Упражнения для развития ловкости, координации	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1
Специальная физическая подготовка - 186 часов		15	16	15	15	15	16	15	17	15	15	16	16
1	Прыжки со скакалкой	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
2	Упражнения на тренажерах	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4
3	Упражнения на развитие игровой ловкости	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4
4	Комбинированные упражнения	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка - 316 часов		27	26	26	26	26	27	26	26	27	26	27	26
1	Техника выполнения броска	9	8	9	9	8	9	9	9	9	8	9	9
2	Работа с даблами и триблами	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	9	9
3	Упражнения с закрытыми глазами	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8
Тактическая подготовка - 10 часов		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
1	Имитационные упражнения	1			1					1			
2	Броски в различных условиях		1			1					1		1
3	Методы индивидуального воздействия на противника			1			1					1	
Теоретическая подготовка - 20 часов		2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2
1	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	1										1	
2	Закаливание организма	1										1	
3	Оказание первой медицинской помощи		1								1		
4	История развития дартс		1							1			
5	Правила и организация соревнований по дартс			1					1				
6	Единая всероссийская квалификация				1				1				
7	Роль спортивного режима и питания				1			1					1
8	Стандарт спортивной подготовки по дартс					1		1					
9	ТБ						1			1			1
Психологическая подготовка - 16 часов		1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
Контрольные нормативы – 6 часов				2		2					2		
Инструкторская практика- 9 часов		1	1	1	1		1		1		1	1	1
Судейская практика- 9 часов			1	1	1		1	1	1	1		1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 6 часа		2			2						2		
Восстановительные мероприятия-6 часов			1	1		1		1		1			1
Спортивные соревнования- 22 часа		2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
		Согласно календарного плана											
Всего часов - 728		61	61	61	61	60	60	60	61	60	61	61	61

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Примерный учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице 42.

Таблица №42

Учебно-тематический план
этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Направленность и основные средства тренировки													
Общая физическая подготовка - 136 часов		11	11	11	12	10	12	13	12	11	11	11	11
1	Разминочный бег, ОРУ	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2
2	Кроссовая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1
5	Упражнения для развития ловкости, координации	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка - 196 часов		16	17	16	16	16	17	16	17	15	16	17	17
1	Прыжки со скакалкой	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
2	Упражнения на тренажерах	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
3	Упражнения на развитие игровой ловкости	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4
4	Комбинированные упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
Техническая подготовка - 455 часов		38	38	38	38	38	38	37	38	38	38	38	38
1	Техника выполнения броска	13	13	12	13	13	12	12	13	12	13	13	13
2	Работа с даблами и триблами	13	12	13	12	13	13	12	13	13	12	13	13
3	Упражнения с закрытыми глазами	12	13	13	13	12	13	13	12	13	13	12	12
Тактическая подготовка - 20 часов		1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2
1	Имитационные упражнения	1		1	1		1		1		1	1	
2	Броски в различных условиях		1	1		1		1		1			1
3	Методы индивидуального воздействия на противника		1		1	1			1	1	1		1
Теоретическая подготовка - 25 часов		2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
1	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	1				1				1			
2	Закаливание организма	1					1				1		
3	Оказание первой медицинской помощи		1				1				1		
4	История развития дартс		1					1				1	
5	Правила и организация соревнований по дартс			1				1				1	
6	Единая всероссийская квалификация			1					1				1
7	Роль спортивного режима и питания				1				1				
8	Стандарт спортивной подготовки по дартс				1					1			
9	ТБ					1				1			1
Психологическая подготовка - 44 часа		3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4
Контрольные нормативы – 6 часов				2		2					2		
Инструкторская практика- 15 часов		2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2

Судейская практика- 21 час	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 6 часа	2			2						2		
Восстановительные мероприятия-44 часов	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	5	3
Спортивные соревнования- 72 часа	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Согласно календарного плана											
Всего часов - 1040	87	87	87	87	86	86	86	87	86	87	87	87

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дартс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Примерный учебно-тематический план на этапе высшего спортивного мастерства представлен в таблице 43.

**Учебно-тематический план
этапе высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)**

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Направленность и основные средства тренировки													
Общая физическая подготовка - 120 часов		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
1	Разминочный бег, ОРУ	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
2	Кроссовая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Подвижные, спортивные игры	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
5	Упражнения для развития ловкости, координации	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Специальная физическая подготовка - 156 часов		13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
1	Прыжки со скакалкой	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
2	Упражнения на тренажерах	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
3	Упражнения на развитие игровой ловкости	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4
4	Комбинированные упражнения	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
Техническая подготовка - 662 часов		55	55	55	55	55	55	55	55	56	55	55	55
1	Техника выполнения броска	18	19	18	18	19	18	18	19	18	19	18	18
2	Работа с даблами и триблами	18	18	19	18	18	19	18	18	19	18	19	18
3	Упражнения с закрытыми глазами	19	18	18	19	18	18	19	18	19	18	18	19
Тактическая подготовка - 30 часов		2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3
1	Имитационные упражнения		1				1	1		1		1	1
2	Броски в различных условиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Методы индивидуального воздействия на противника	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка - 30 часов		2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3
1	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	1			1				1			1	
2	Закаливание организма	1				1			1				1
3	Оказание первой медицинской помощи		1			1			1				1
4	История развития дартс		1				1			1			
5	Правила и организация соревнований по дартс		1				1				1		
6	Единая всероссийская квалификация			1			1				1		
7	Роль спортивного режима и питания			1				1				1	
8	Стандарт спортивной подготовки по дартс			1				1				1	
9	ТБ				1			1		1			1
Психологическая подготовка - 42 часа		3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3
Контрольные нормативы – 6 часов				2		2					2		
Инструкторская практика- 20 часов		1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2
Судейская практика- 28 часов		2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 6 часа		2			2						2		
Восстановительные мероприятия-48 часов		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Спортивные соревнования- 100 часов		10	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Согласно календарного плана													
Всего часов - 1248		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дартс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие помещения для игры в дартс;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах 44-46.

Таблица №44

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дротики	комплект	15
2.	Мишень	штук	10
3.	Мяч резиновый для метания (150 г)	штук	3
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
5.	Мяч баскетбольный	штук	1
6.	Мяч теннисный	штук	3
7.	Оперение для дротиков	комплект	150
8.	Светильник	штук	10
9.	Секундомер	штук	2
10.	Стенка гимнастическая	штук	10
11.	Стойка под мишень	штук	10
12.	Счетная доска	штук	10
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
14.	Хвостовик для дротика	комплект	150

Таблица №45

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Дротики	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Хвостовик для дротика	комплект	на обучающегося	-	-	10	1	10	1	20	1
3.	Оперение для дротиков	комплект	на обучающегося	-	-	10	1	10	1	20	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дартс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России

27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы Список литературы

1. Шилин Ю.Н., Каневская А. В. Теория и методика тренировки в дартс, 2003 г.
2. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс. Методическое пособие, 1991 г.
3. Баскакова И.С. Варианты игры в дартс, 2018 г.
4. Березинская Н.А., Дубатовкин В.И. Дартс в практике преподавания физической культуры, 2015 г.
5. Бомин В.А., Ракоца А.И. Дартс: методические рекомендации, 2014 г.
6. Дьяков В.Г., Царапкин Л.В., Дьяков Д.В. Методология Дартс, 2012 г.
7. Немцев О.Б., Ляпин В.М. Формирование точности метательных движений (на примере дартса) , 2009
8. Приказ Минспорта России от 21.12.2018 N 1067 «Об утверждении правил вида спорта «дартс»
9. Приказ Минспорта России от 07.12.2022 г. №1159 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дартс»
- 10.32. Приказ Минспорта России от 18.11.2022 г. N 1015 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дартс»
11. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Список интернет-источников:

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

Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта дартс:

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

Примерные:

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