

Муниципальное автономное учреждение «Физкультурно-оздоровительный комплекс «
Красная Горка»
Борского муниципального района
Нижегородской области

Принята на заседании
тренировочного совета

Утверждаю:
Директор МАУ «ФОК «Красная Горка»
_____ /Г.В.Пржевальский/
_____ 2019 г.

Физкультурно-оздоровительная программа
по виду спорта «ДАРТС»

Возраст занимающихся: 7 лет
Срок реализации: весь период

Составитель:
Тихомирова Светлана Станиславовна,
инструктор по спорту

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Организация тренировочной работы	6
3. Учебный план	11
4. Календарный учебный график	11
5. Рабочая программа	12
5.1. Теоретическая подготовка	12
5.2. Общая физическая подготовка	18
5.3. Специальная физическая подготовка	21
5.4. Техничко-тактическая подготовка	23
6. Методические материалы	24

1. Пояснительная записка

Физкультурно-оздоровительная программа по дартсу разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, физкультурно-оздоровительных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ «Об физической культуре в Российской Федерации» и Уставом МАУ «ФОК «Красная Горка».

Направленность программы: физкультурно-оздоровительное, реабилитационное.

Актуальность программы: Программа в настоящее время всё большую актуальность, так как, способствует формированию и организации сознательного здорового образа жизни для ребёнка и для родителей.

Отличительные особенности программы: Реализация данной программы будет способствовать развитию у ребёнка и у родителей физической образованности и организованности и является лишним свидетельством того, что человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться, что с раннего возраста необходимо прививать любовь у ребёнка к активному образу жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать оздоровительный режим - добиваться разумными путями личностного роста и подлинной гармонии жизни.

Адресат программы: В секции по дартсу занимаются мальчики, юноши, девочки и девушки в возрасте от 7 лет.

Наполняемость учебных групп по степени функциональных возможностей
К III группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующие для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи, с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:- нарушение зрения (класс В3),-нарушение слуха, полная потеря слуха, -умственная отсталость выше 60 IQ (как правило, спортсмены INAS-FID), -ахондроплазия (карлики),-детский церебральный паралич (классы CP7-8)-высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57,58 соревнуются в креслах – колясках),-ампутация или порок развития: одной нижней конечности ниже коленного сустава (класса А4)односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны (класс А3)одной нижней конечности ниже локтевого сустава (класс А8)одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класс А 9),-прочие нарушения опорно-

двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующие для занятий определённым видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных поражений: - нарушение зрения (класс В 2), - умственная отсталость от 60 до 40 IQ, - детский церебральный паралич (классы CP5-CP6), - спинномозговая травма (классы 55,56 передвигаются в креслах-колясках) - ампутация или порог развития: одной верхней конечности выше локтевого сустава (класса А6), одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше локтевого сустава (с одной стороны или с противоположных сторон) (класса 9), двусторонняя ампутация предплечий (классы А5, А 7), - прочие нарушения опорно - двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с перечисленными.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определённым видом спорта, ограничены значительно, в связи, с чем они нуждаются в постоянной помощи во время занятий. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений: - полная потеря зрения (класс В1), - детский церебральный паралич (классы CP1-CP4, передвигающихся в креслах – каталках),

- спинномозговая травма (классы А1, А2, А5) двусторонняя ампутация бёдер (передвигающиеся на протезах), односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах), односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны, двусторонняя ампутация плеч, ампутация четырёх конечностей, - прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с выше перечисленными.

Особенности организации тренировочного процесса: группы занимающихся являются основным составом объединения – секции; состав группы – постоянный

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который:

-направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

-подлежит планированию;

-осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствующих сроках:

-ежегодное планирование

-ежемесячное планирование

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 47 недель

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп и планирование тренировочных занятий

-в зависимости от условий организации занятий спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих физкультурно-оздоровительную подготовку.

Группы занимающихся являются основным составом секции; состав группы - постоянный

Подготовку занимающегося в дартсе рассматривают как целостную систему. Рассматривая подготовку занимающегося как систему, в ней выделяют несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы физкультурно-оздоровительной подготовки рассматриваются:

- система тренировочных мероприятий;

- система факторов повышения эффективности тренировочной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку занимающегося как систему, инструктор по спорту не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки занимающегося влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки занимающегося. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

В программе излагается учебный материал для физкультурно-оздоровительных групп.

В группы зачисляются занимающиеся, желающие заниматься дартсом и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься дартсом.

К тренировочным занятиям в физкультурно-оздоровительной группе допускаются дети от 7 лет.

Задачи физкультурно-оздоровительной группы:

- ☐ формирование стойкого интереса к занятиям по дартсу;
- ☐ всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей;
- ☐ укрепление здоровья, закаливание организма;
- ☐ воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
- ☐ разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;

Критериями успешности прохождения занимающимися тренировочного процесса являются:

- ☐ динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- ☐ отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий дартсом;
- ☐ достаточный уровень освоения основ техники по дартсу.

2. Организация тренировочной работы

Физкультурно-оздоровительные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В физкультурно – оздоровительные группы зачисляются дети с 7 лет и старше.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится с 1 августа по 15 октября.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий занимающихся регламентируется тренировочным планом, расписанием занятий. Расписание тренировок утверждается директором учреждения с учетом пожеланий инструкторов по спорту, занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Тренировочный процесс осуществляется в очной форме. Занятия с занимающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены. Начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, для занимающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21 часа. При наличии двух смен тренировок организуется не менее чем 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Наполняемость учебных групп

Год занятий	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
Весь период	8	10 - 12	15	6

Режим занятий

Год занятий	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
Весь период	6 часов	2 часа	3	282 часа	15- 30

Продолжительность занятий, минимальный возраст занимающихся для зачисления

Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Весь период	7

Главные задачи в занятиях с занимающимися – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, 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. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по дартсу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий инструктора.

На занятии следует отметить хоть раз каждого занимающегося и всю группу в целом. После любого занятия в зале спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом, на занятиях, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, инструктору по спорту важно постоянно стимулировать проявление воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого занимающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле занимающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении индивидуальных заданий.

Важным условием успеха инструктора по спорту в работе с занимающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общей физической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Система физкультурно-оздоровительной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех возрастов групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Цели и задачи программы

Цель программы- создать условия для двигательной активности занимающихся, имеющие ограничения по состоянию здоровья, путём во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом, предоставление возможности для самореализации, что является важной составляющей для социальной адаптации

Задачи программы:

Развивающие;

- раскрытие индивидуальных способностей ребёнка;
- повышение концентрации внимания;
- развитие навыка сознательного переключения внимания, управления своим поведением, формирование волевых свойств личности;
- развитие мелкой моторики пальцев;
- формирование раскованности, общительности, умения слушать и понимать своего партнера;
- развитие воображения, памяти, внимания, чувства ритма, чувства пространства и времени;
- развить и активизировать двигательную активность;
- улучшение взаимоотношений и взаимопонимания между друг другом;
- формирование навыков творческого решения конфликтов;
- повышение уверенности в себе.

Воспитательные

- ознакомление детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины и волевых качеств;
- формирование и умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создание условий для проявления чувства коллективизма;

- развитие психологических качеств личности: речи, воображению, коммуникативным умениям, вниманию, ловкости, сообразительности, быстрой реакции, эмоционально-чувственную сферу;
- развить умение ориентироваться в пространстве;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям и применить их в различных по сложности условиях;
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Учебные

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники игры Дартс;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Задачи АФК (занятия в тренажёрном зале) и **ЛФК** (занятия в спортивном зале и в бассейне): укрепление здоровья, закаливание организма всестороннее личностное, психическое, физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Содержание программы

Физкультурно-оздоровительные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В физкультурно – оздоровительные группы зачисляются дети с 7 лет и старше. На тренировки по физкультурно-оздоровительной программе по дартсу принимаются лица с ограничением здоровья, имеющие справку ВТЭК (Врачебно-трудовой экспертной комиссии) подтверждающую инвалидность I,II,III группы. Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Тренировочный процесс осуществляется в очной форме. Занятия с занимающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в одну смену в первой половине дня. При наличии двух смен занятий организуется не менее 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Учебные занятия по дартсу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 47 недели.

Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Избранный вид спорта;
- Другие виды спорта и подвижные игры.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом. Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Дартс	штук	2
2	Дротики	штук	10
3	Гимнастические скалки	штук	10
4	Мячи	штук	2
5	Скакалки	штук	10
6	Экспандер плечевой 5 резинок	штук	10
7	Гимнастические коврики	штук	10
8	Дартс магнитный	штук	1
9	Гантели	пар	10

3. Учебный план

Учебный план - это методическая часть программы, который включает весь материал по основным видам подготовки, его распределение по часам на весь год и последующие годы тренировочного процесса.

Содержание	Количество часов
5.1 Теоретическая подготовка	45
Тема 1 Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России	8
Тема 2 Общие сведения об истории Дартс	8
Тема 3 Требования техники безопасности при игре в дартс	8
Тема 4 Основы адаптивной и лечебной физической культуры.	8
Тема 5 Общие сведения о правилах Дартс.	8
Тема 6 Гигиена, закаливание, режим, питание.	5
Практическая подготовка	
5.2 Общая физическая подготовка	110
5.3 Специальная физическая подготовка	107
5.4 Техничко-тактическая подготовка	20
Всего часов	282

4. Календарный учебный план

Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
ТП	45	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	-	4
ОФП	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	10
СФП	107	9	10	9	10	10	10	10	10	10	10	-	9
ТТП	20	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	-	2
Всего часов	282	25	25	25	26	26	27	26	25	26	26	-	25

Условные обозначения: ТП - теоретическая подготовка, ОФП – общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая, ТТП –техничко-тактическая подготовка.

5. Рабочая программа

5.1. Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделены основные темы, которые охватывают минимум знаний необходимых занимающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий, после 30 – 40 минут теоретических занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце.

Тема 1. Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России

Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Понятие «физическая культура». Основные формы физической культуры. Значение общефизической подготовки для занятий дартс.

Эта интересная игра родилась на Британских островах пару столетий назад. И на сегодняшний день дартс есть традиционной игрой, в которую многие привыкли играть в пабах Нидерландов, Великобритании, Скандинавии и США. В 90-е гг. XX в. Дартс покорила весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желания играть, иметь немного терпения и внимания. А еще нужны мишень и расстояние: 2 м 37 см – до мишени и 1 м 73 см – высота до ее центра.

Кроме всего этого, в дартс также начали играть и на профессиональном уровне.

Необходимо знать, что появление названия «дартс» имеет собственное происхождение, идущее от названия поперечного сечения дерева. Старое же название Dartboard принято переводить как «приклад». Это в свою очередь может означать то, что дно выбранной бочки из-под вина изначально было специальной мишенью для дартс.

Существует также предположение, что эта потрясающая игра возникла в кругу солдат. Солдаты начали бросать короткие стрелы в нижнюю часть стволов деревьев или же в нижнюю часть бочки. В очень сухом дереве обычно расходились трещины, создавая тем самым специальные «Сектора».

Стоит отметить, что стандартная разметка с сектором под номером 20 на вершине была сделана только в 1896 году Брайаном Гамлином, обычным плотником из Ланкашира. Но, многие иные конфигурации применялись на протяжении многих лет и в самых различных географических точках.

В основном мишени для дартса производятся из сизаля. Сама идея применения сизаля для изготовления мишеней принадлежит известной компании Nodor, благодаря которой в 1932 году появились самые первые сизалевые мишени. Интересно знать, что производство мишеней в основном сосредоточено в Китае и Кении, что в свою очередь объясняется близостью к источникам необходимого сырья. Мишень специально поделена на сектора, которым были присвоены числа от 1 до 20.

Из истории дартса также можно узнать, что в 1984 году появилось специальное бесскобочное крепление центра мишени под названием «Staple-freebullseye», которое существенно снизило количество существующих отскоков дротиков от мишени

Тема 2 Общие сведения об истории дартс

Игра дартс родилась в Англии. Точное время рождения до сих пор не определено, но известно, что дартс появился в средние века. Игра была распространена в пабах и тавернах, где пострелять из лука обыкновенными стрелами было неудобно из-за тесноты и постояльцы-«лучники» придумали игру с их укороченным вариантом. В качестве мишеней использовались перевернутые бочки, а центром мишени служили деревянные пробки. В таком виде игра дошла до прошлого века, когда постепенно в Британии стали организовываться различные соревнования по дартсу и лиги дартса. Первый официальный турнир по дартсу состоялся в 1927 году. Из года в год число участников соревнований по дартсу увеличивалось. Так в сезоне 1938 года приняло участие 280000 спортсменов! Вторая мировая война приостановила проведение чемпионатов по дартсу, но тем не менее игра продолжала развиваться. Дротики входили в спортивных набор офицеров и солдат Британской армии и были призваны совершенствовать их физическую форму. После окончания войны проведение официальных соревнований было возобновлено. В 1992 году учреждена Professional Darts Corporation, в результате чего стали проводиться соревнования по дартсу самого высокого уровня, такие как Мировое Первенство.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны,

создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Тема 3 Требования техники безопасности при игре в дартс

При проведении тренировочного процесса (занятия, тренировки, и. т. д.) необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого занимающегося, проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактике травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Занимающимся с первых дней посещения занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности, правила соревнований и указания инструктора, быть лично дисциплинированным, корректным, не создавать себе и другим лицам травмоопасных ситуаций. Строго запрещается начинать и прекращать, а также уходить после занятий (тренировки) без разрешения инструктора.

Основой техники безопасности при игре в дартс, является соблюдение следующих мер.

1. Занимающиеся допускаются к занятиям только в присутствии инструктора, который несёт полную ответственность за их безопасность.
2. Игроки, занимающиеся обязаны находиться в игровой зоне и вблизи ее в закрытой обуви.
3. Другие игроки и занимающиеся обязаны находиться позади игрока, выполняющего броски, на расстоянии не менее 0,6 м. Судьям разрешается

находиться сбоку от мишени на расстоянии не менее 1 м от центра мишени. Зрителям разрешается находиться вне игровой зоны на расстоянии, при котором они не создают помех для игроков и судей.

4. Производить бросок или метание дротиков разрешается только при отсутствии людей на траектории броска и в опасной близости к ней.

5. Все броски выполняются только со стандартного расстояния (237 см от лицевой поверхности мишени). Запрещается выполнять броски с более близкого или более дальнего расстояния.

6. Все броски выполняются только в свою мишень. Запрещается выполнять броски в чужую мишень.

7. Броски производятся строго по одному дротику. Запрещается выполнять броски по два и более, дротиков одновременно.

8. В случае отскока дротика от мишени строго запрещаются любые попытки его поймать, необходимо позволить ему свободно упасть. Запрещается начинать движение к мишени после 3-го броска в подходе, не убедившись в отсутствии отскока 3-го дротика от мишени.

9. Извлекать дротики сначала из мишени, а затем поднимать с пола отскочившие дротики. Запрещается извлекать из мишени и поднимать с пола чужие дротики.

10. Сбирать дротики после произведенных бросков, следует только после окончания игры обоими игроками, если они производят броски в паре (например: в параллельно установленных игровых полях дартс).

Соблюдение игроками, судьями и зрителями правил техники безопасности позволяет избежать травм и способствует получению эффективной тренировки и проведение плановых соревнований игры дартс.

Тема 4 Основы адаптивной и лечебной физической культуры

В основе адаптивной и лечебной физических культурах лежит процесс-адаптивного физического воспитания. Содержание адаптивного физического воспитания направлено на формирование у детей - инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка; на более полную реализацию его генетической программы, на становление, сохранение и использование имеющихся в наличии телесно-двигательных качеств.

Результатом занятий является высокая организация физических, психических, физиологических и социальных качеств ребёнка, устойчивый иммунитет, активность, успешное межличностное общение.

В процессе выполнения программы, предусмотрена проверка и контроль полученных навыков и умений ребёнка и фиксирование динамики состояния здоровья.

Тема 5 Общие сведения о правилах дартс

Дартс— интереснейшая игра, в которой игроки метают свои дротики в круглую мишень, ранее повешенную на стену. Хотя, стоит отметить, что в далеком прошлом применялись разные типы мишеней и правил, на сегодняшний день термин дартс зачастую ссылается на вполне стандартизированную игру со специальной конструкцией мишени и установленными правилами. Для того , чтобы игра состоялась необходимо оборудование и мишени, установка мишени, вести грамотное в соответствии с правилами очередность бросков, знать ведение счета игры, иметь три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля и из них выбрать наиболее оптимальный вес дротиков, этот выбор необходим т.к. каждому определённого виду игры соответствует свой вид дротика и его вес.

Общие сведения о броске

Траектория полета дротика.

Траектория полёта дротика, обеспечивает точное попадание в цель, существует несколько траекторий полета: верхняя (бросок выполняется с подъёмом руки вверх), средняя(бросок выполняется с подъемом руки по центру дартса), нижняя (бросок выполняется ниже , броска по центру).

Скорость вылета.

Скорость вылета: средняя, высокая, низкая. Самой выигрышной является средняя (умная, сосредоточенная). Скорость выбирается индивидуально каждым игроком самостоятельно.

Угол попадания в мишень.

Угол попадания в мишень как же играет важную роль, т.к. если будет неправильно выбран угол, дротик при броске слабо будет воткнут в мишень , что может привести к его выпадению из мишени, что приведёт к потере очков, т.к. подобный бросок не засчитывается. Угол выбирается индивидуально каждым игроком самостоятельно в зависимости от опыта, навыков, уровня подготовки игрока.

Основы техники дартс

Элементы техники дартс.

Элементами техники дартс считается:

- стойка с отведением левой ноги назад или правой;
- кратковременная остановка дыхания во время броска;
- фиксирование дротика в трёх фалангах пальцев (большим, указательным, средним).

Виды позиций для броска.

Существует три позиции при броске: первая ноги вместе, правая нога впереди, левая нога впереди, очень важны хватка дротика при броске, работа руки при броске (позиция и хватка выбирается индивидуально)

Правила соревнований

Будущим дарсистам проводят лекции о значении спортивных соревнований, знакомят с требованиями, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Видами соревнований. Характером соревнований. Положении о соревнованиях. Программой соревнований. Составом судейской коллегии и обязанностями судей. Понятием о лэгах и сетах. Подсчетом очков в играх «501» и «301». Определением победителя. Правилами соревнований.

Правила игры в дартс

Цель игры – набрать быстрее соперника определенное количество очков (в зависимости от вида игры), попадая дротиками в мишень, которая расположена на расстоянии 2,37 метра от линии броска. Высота мишени (расстояние от ее центра до пола) составляет 1,73 м. Мишенью является круг, разделенный на 20 секторов. Диаметр круга – около полуметра. Центр мишени называется Bull, что в переводе с английского означает «бык». Попадание в него оценивается в 50 очков. Круг, обрамляющий центр мишени имеет стоимость в 25 очков. Каждый сектор мишени оценивается по разному – от 1 до 20. Кроме того, в секторах имеются зоны удвоения (небольшая по ширине полоса с внешней стороны сектора) и утроения (такая же полоска, расположенная внутри сектора). Так, например, попадание в зону утроения сектора 20 приносит игроку 60 очков – наибольшее количество из возможного после одного броска. Сектора в круге распределены таким образом, что приносящие большое количество очков соседствуют с малоодоходными. Так возле сектора 20 располагаются сектора 1 и 5.

Игра начинается с того, что игроки пытаются поразить одним дротиком центр мишени, чтобы определить, кто будет бросать первым. Если никто в центр не попал, первым начинает игрок, направивший дротик в место, расположенное ближе к центру мишени. После этого игроки по очереди бросают по 3 дротика. Метание подряд трех дротиков называется в дартсе подходом. Состязания в дартсе могут быть как индивидуальные, так и командные.

Виды и правила игры, вес дротика

«3+9» (вес дротика 3 гр), «Набор очков»(5 гр), «Большой раунд»(3 гр), «Быстрый раунд»(2 гр), «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям» (3 гр).

Правила игры заключаются в следующем: игроки производят броски поочередно друг за другом, соблюдая, очень строго, технику безопасности и при этом не заступая за пограничную черту начало броска, фиксирования стопы, затем ведут подсчёт очков, тот игрок который первым наберёт нужное количество, тот и является победителем.

(«Набор очков», «101», «301», «501»). В играх «3+9», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «Раунд по удвоениям» играют одновременно два игрока в параллели (когда установлены два дартса). В игре «3+9». Игроки производят три броска, затем подсчитывают число очков, и суммируют чисто девять, побеждает игрок, у которого окажется больше всех очков. В играх «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «Раунд по удвоениям», игроки поочередно производят десять бросков с подсчётом, побеждает игрок, у которого больше так же всех очков

Тема 6 Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс

На протяжении всего цикла обучения игрокам читают лекции о правильном уходе за телом (кожей), полостью рта, зубами, о важном значении заботы, о здоровье и знакомят с основными правилами закаливания. Выдвигают

гигиенические требования к спортивной одежде и обуви и соблюдении правильного режима дня.

5.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка с применением занятий ЛФК и АФК

Цели и задачи физической подготовки игроков разной квалификации. ОФП как основа развития физических качеств, двигательных навыков, функций и повышения работоспособности игрока. Организация и проведение занятий по ОФП с использованием элементов других видов спорта. Средства и методы физической подготовки для учеников различного возраста и квалификации. Тренировочные и соревновательные упражнения.

Краткая характеристика специальной физической подготовки игроков, ее роль в развитии и совершенствовании двигательных навыков игрока, специальной выносливости, координации движений, в освоении основных элементов техники. Классификация упражнений, используемых на тренировке. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке. Методика использования средств общей физической и специальной подготовки в круглогодичных тренировках с учетом пола, возраста и уровня квалификации спортсмена.

Строевые упражнения

Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению инструктора. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» Расчет группы по порядку номеров, на первый-второй и т.д. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным шагом, бегом, переходы с шага на бег и с бега на шаг; изменение направления движения.

Общая физическая подготовка

1.	И.П. Лёжа на гимнастическом коврике на твёрдой поверхности, руки за головой, ребёнок совершает подъёмы туловища вперёд. Н.У. Укрепление передних и задних групп мышц - формирование мышечного корсета «пресса».
2.	Исходное положение в позиции, лёжа на животе, верхние конечности согнуты в локте, ребёнок совершает подъём туловища вверх. Н.У. Укрепление мышц поясничного, грудного, брюшного отдела позвоночника, нижних и верхних конечностей.
3.	Приседания и прыжки И П. Стоя на гим. коврике, ребёнок совершает прыжки и приседания. Н.У. Укрепление и тренировка мускулатуры нижних конечностей - суставная, стимульная гимнастика.

4.	И.П. Сидя на г.к на т. п , ребёнок совершает подъёмы нижних конечностей под углом 90 С* Н.У. Укрепление группы мышц брюшного и поясничного отдела позвоночника
5.	Броски мячом по цели. Н.У. Развитие координации движений

И.П. - исходное положение

Н.У .-назначение упражнения

Адаптивная и лечебная физическая культура включает в себя:

Адаптивное физическое воспитание. Содержание адаптивного физического воспитания направлено на формирование у детей - инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка; на более полную реализацию его генетической программы, на становление, сохранение и использование имеющихся в наличии телесно-двигательных качеств.

Результатом занятий является высокая организация физических, психических, физиологических и социальных качеств ребёнка, устойчивый иммунитет, активность, успешное межличностное общение.

В процессе выполнения программы, предусмотрена проверка и контроль полученных навыков и умений ребёнка и фиксирование динамики состояния здоровья.

Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии, с предметами (гимнастическими палками, булавами) и отягощениями (набивными мячами, гантелями), индивидуально или с партнером, с использованием гимнастических снарядов.

Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности занимающихся, периодами тренировочного процесса и конкретными задачами урока.

№ упражнения	Виды упражнений ЛФК для развития и оценки состояния ОДА (опорно-двигательного аппарата)
1.	«Ласточка» Исходное положение: стоя на полу одна нога отведена в сторону назад туловище обращено параллельно полу, руки отведены в стороны, назначение упражнения - оценка развития координации движений , функционирования связок голеностопного сустава - корригирующее- тренировочный тест супинатора стопы. Время фиксирования позиции 5сек (удовл.), 10 сек (хор.), 20сек (отл)

2.	« Моторика» Исходное положение : стоя на ногах, руки вытянуты в сторону вперёд ,необходимо совершать динамичные движения руками , « рука под рукой» Оценка развития реагирования двигательной активности мышечной системы , группы мышц со стороны груди и спины. Работа с нижними конечностями исходная позиция - сидя на полу. Норма 30 движений за 10 сек, (откл). от нормы 10 дв. За 10 сек.
3.	«Бабочка» Исходное положение. Сидя на горизонтальной поверхности с твёрдым покрытием, ноги сведены друг к другу, руки вытянуты в сторону. Оценка развития и функционирования голеностопного сустава. В норме ребёнок должен удерживать позицию сомкнутых стоп не менее 10 сек.. Отклонение от нормы , является тот факт, когда ребёнок не может удержать заданную позицию, например, из- за плоскостопия и. т.д.
4.	« Угол» Исходное положение : Сидя на твёрдой горизонтальной поверхности, руки разведены в сторону, ноги подняты вверх под углом 45 С* Оценка функционирования поясничного отдела позвоночника степень формирования мышечного корсета в области живота. В норме ребёнок удерживает позицию 20 секунд Отклонение от нормы мене 10 секунд.
5.	« Растяжка» Исходное положение : лёжа на гимн.коврике на полу, ноги отведены в стороны, ребёнок совершает наклон по центру вперёд до упора, колени при этом максимально выпрямлены. Фиксирование позиции 20 секунд Н.У. Оценка формирования сухожильно - связочного аппарата в области тазобедренного отдела позвоночника.
6.	«Берёзка» Исходное положение : лёжа на г.к. на тв. покр. нижние конечности подняты вверх до фиксирования поясничного отдела позвоночника верхними конечностями . Н.У Формирование поясничного мышечного корсета позвоночника и активизации мышечных структур малого и нижнего таза. Фиксирование позиции от 10-30 секунд, менее 5 сек откл. от нормы
7.	« Звезда» Исходное положение : Лёжа на животе, ребёнок одновременно поднимает вверх голову , а нижние и верхние конечности разводит в стороны и удерживает в приподнятом состоянии под углом 45С*. Фиксирование данной позиции 20 секунд. менее 5 мин. отк. от нормы - свидетельствует о гиподинамии мышечной системы. Удерживание менее 5 сек. отк.от.н.

8.	« Лодочка» И.П. лёжа на животе, ребёнок одновременно поднимает нижние и верхние конечности вверх, в горизонтальной плоскости и совершает маятниковые движения конечностями. Состояние позвоночника в норме, если ребёнку удаётся совершать маятниковые движения, что свидетельствует о хорошем формировании мышц в области живота (пресса)
9.	«Мост» И.П. Лёжа на спине, ребёнок поднимает корпус (тело) нижними и верхними конечностями вверх. Фиксирование позиции 10 сек. менее 5 сек. о.от.н. Н.У. Формирование мышечного корсета грудного и поясничного отдела позвоночника.
10.	« Кольцо» И.П. Лёжа на животе, ребёнок прогибает нижние конечности и голову друг к другу. Фиксирование позиции 5 секунд. Если ребёнку не удаётся коснуться н. конечностями головы - это свидетельствует о плохом функционировании позвоночника, о напряжённости межпозвоночных сухожильных связок. Н.У. Создание условий для формирования гармоничного грудного дыхания для восстановления позвоночника и расслабления позвоночных связок. Упражнение способствует мягкой пропорциональной межпозвоночной растяжке, что способствует постепенному восстановлению пластики и цикличности укрепления позвоночника.

5.3.Специальная физическая подготовка

Основной задачей специальной физической подготовки является подготовка занимающегося для броска.

Подготовка для броска:

И.п. – стоя на ногах, левая нога отведена в сторону (назад), попеременно менять позицию ног в течении 5 мин, положение рук, руки за головой в замке. Подготовительная фаза: И.п.- стоя на ногах удержание туловища в положении наклона назад в течение 0,5–3 мин.

Повторить 5–7 раз. Начало броска: И. п.- стоя на ногах удержание туловища в положении пригибания вперёд и назад в течение 0,5–3 мин, руки согнуты в локте, отведены в стороны, кисти в кулаке.. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: И. п. - стоя на двух ногах удержание туловища в положении пригибания назад, сведения отведения ног в сторону в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз.

Задачи специальной физической подготовки решаются в течение года в зависимости от периода и этапа годичного цикла тренировочного процесса средствами специальных подготовительных упражнений, а также в ходе технической подготовки.

Основы методики обучения и тренировки:

Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы и их применение в учебно-тренировочном процессе. Этапы обучения. Средства и методы обучения. Начальное обучение игре и его организация. Последовательность изучения отдельных упражнений. Наиболее типичные ошибки и недостатки использования отдельных элементов техники игры в процессе их освоения на тренировках. Методы их устранения.

Тренировка как основная форма тренировочных занятий. Части тренировки, их задачи, содержание, продолжительность. Организация и содержание тренировочных занятий в зависимости от степени подготовленности занимающихся.

Планирование спортивной тренировки

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, мезоцикл, микроцикл, занятие). Групповое и индивидуальное планирование, их взаимосвязь. Значение индивидуального планирования. Календарь спортивных мероприятий (соревнований, тренировочных сборов) и его значение для планирования тренировочного процесса.

Формы выполнения тренировочных программ. Групповой и индивидуальный учебные журналы учета занятий. Индивидуальные отчеты о ходе тренировочного процесса.

АФК и ЛФК

Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие, специально-подготовительные.

Техническая подготовка включает в себя так же, изучение и совершенствование техники и тактики игры. Изучение и освоение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Подготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и само корректировка броска.

Элементами техники дартс считается:

- стойка с отведением левой ноги назад или правой;
- кратковременная остановка дыхания во время броска;
- фиксирование дротика в трёх фалангах пальцев (большим, указательным, средним).

Виды позиций для броска.

Существует три позиции при броске: первая ноги вместе, правая нога впереди, левая нога впереди, очень важны хватка дротика при броске, работа руки при броске (позиция и хватка выбирается индивидуально)

Занимающиеся по окончании первого года тренировок должны:

- знать основные правила метания дротиков;
- знать и применять на практике основные элементы техники броска;

- знать на каком расстоянии осуществляется целостный бросок и его траекторию полёта по цели;
- уметь самостоятельно подготовиться и спланировать технику броска, выбрав выигрышный сектор.

5.4 Техничко-тактическая подготовка

Общие понятия о тактике. Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на позиции броска. Разминка. Выбор места на линии бросков. Тактика шести разминочных бросков. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах. Правила общих товарищеских соревнований. Рекомендованная техника подсчета очков в играх «501» и «301» и «набор очков». Варианты классического окончания игры.

Занимающиеся по окончании первого года обучения должны:

- знать и неукоснительно соблюдать правила техники безопасности;
- уметь вести счет;
- иметь устойчивые навыки держания дротика и выполнения стойки при броске;
- уметь самостоятельно выполнять тренировочные упражнения.

Восстановительные мероприятия: моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка.

Необходимые качества дартсмена: трудолюбие, настойчивость, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, организованность, дисциплинированность и др. Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства. Основные средства волевой подготовки.

Интеллект спортсмена. Связь интеллектуальной подготовки с остальными видами спортивной подготовки игрока. Дневник спортсмена, его содержание и методика ведения. Роль и назначение дневника для повышения интеллектуальной подготовленности спортсмена, виды дневников. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена

6. Список использованной литературы

1. В.А. Епифанов, А.В. Епифанов « Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника с применением АФК и ЛФК» , 2008 г.
2. Просвещение , « Программа воспитания и развития детей раннего возраста» , 2007 г.
3. М. Щетинин «Дыхательная гимнастика» , 2007 г.
4. Ю. Хван « Система здоровья» , 2002 г.
5. В. Гитт « Исцеление позвоночника» ,2006 г.
6. Г. Макеева , Физиогномика «Дартс - тестируем детей», 2007 г.
7. Р.С. Немов. Книга 1, 2 « Психология», 2002 г
8. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
9. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1998
10. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
11. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
12. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
13. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991
14. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
15. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
16. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
17. «Коммерческие вести - BRIIT.com » спортивная колонка » Дартс: История развития игры.
18. Сайт здоровья. интернет. \\"развлекательной рекреационной деятельности в другие ее виды.
19. Шилин. Ю.Н, Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс. М., 2009.
20. Аксянов. Н, Яковлев. В. «Дартс» .Методическое пособие. М., 1991.
21. Верхошанский. Ю.В. Программирование тренировочного процесса. М. Физкультура и спорт, 1995.-175с.

Интернет- ресурсы, используемые в образовательном процессе.

www.dartsrfl.ru Федерация дартса России
www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ

Аудиовизуальные средства

1. Документальный фильм: Дартс академия. Основная цель (2011г.)
(источник: youtube)
2. Документальный фильм: Школа Дартса. Техника игры Дартс. Часть 1
(2012г.) (источник: youtube)

3. Документальный фильм: Обучение юных дарсисстов технике метания дротиков (2013г.) (источник: youtube)
4. Документальный фильм: Дартс .Бросок (2011г.) (источник: youtube)
5. Документальный фильм: Школа Дартса. Техника и стратегия игры Дартс 2 (2012г.) (источник: youtube)

