

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Красная Горка»

Рассмотрено и принято на заседании
Педагогического совета
От « 25 января 2024 года

Протокол № 5

Утверждаю директор МАУ ДО « СШ
«Красная Горка»»

 Г.В.Пржевальский

Приказ №16-К от « 26 » января 2024

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
"Спорт лиц с поражением ОДА (дартс)"

Составитель:
Инструктор-методист:
Степанова Н.О.

Нижегородская область, г.о.г. Бор

Содержание

1. <u>Общие положения</u>	<u>3</u>
2. <u>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</u>	<u>3</u>
3. <u>Годовой учебно-тренировочный план</u>	<u>10</u>
4. <u>Календарный план воспитательной работы</u>	<u>12</u>
5. <u>План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</u>	<u>14</u>
6. <u>Планы инструкторской и судейской практики</u>	<u>21</u>
7. <u>Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств</u>	<u>24</u>
8. <u>Система контроля</u>	<u>25</u>
9. <u>Рабочая программа</u>	<u>30</u>
10. <u>Материально-технические условия реализации Программы</u>	<u>83</u>
11. <u>Кадровые условия реализации Программы</u>	<u>84</u>
12. <u>Информационно-методические условия реализации Программы</u>	<u>85</u>
13. <u>Приложение №1</u>	<u>87</u>
14. <u>Приложение №2</u>	<u>90</u>

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА (дартс)" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: спортивные дисциплины: плавание кроль на спине, кроль, баттерфляй, брасс, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с поражением ОДА (дартс)", утвержденным приказом Минспорта России 20 ноября 2022 г. N 1084 (далее - ФССП).

2. 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.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	8	III	6
			II	6
			I	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	10	III	6
			II	5
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства			Не осуществляется	

Функциональные группы

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующих для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (дартс)

Таблица № 2

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	<p>Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности</p>	<p>Дартс «W1».</p>

		<p>суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида</p>	Дартс «W2».

		<p>спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p>	Дартс: «ST».

		<p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	--	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«W1», «W2», «ST» – спортивные классы в спортивной дисциплине дартс, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации дартса, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

Объем Программы

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины дартс (I функциональная группа)						
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	14-16	16-18
Общее количество часов в год	208	312-416	416-520	520-624	728-832	832-936

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

учебно-тренировочные занятия применяются: групповые, индивидуальные, смешанные формы занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

№ П\П	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта " спорт лиц с поражением ОДА (дартс)";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	1	2	4
Отборочные	1	2	2
Основные	-	1	1

3. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах (I, II, III функциональные группы)					
		4-6	6-8	8-10	10-12	14-16	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Возраст обучающихся для зачисления на этапы					
		8		10		14	
		Наполняемость групп (человек)					
		III группа – 6 человек II группа – 6 человек I группа – 3 человека		III группа – 6 человека II группа – 5 человека I группа – 2 человека		III группа – 3 человека II группа – 2 человека I группа – 1 человек	
1.	Общая физическая подготовка	52-66	78-133	58-93	72-112	72-133	83-149
2.	Специальная физическая подготовка	24-35	37-70	62-109	78-131	145-257	166-290
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-8	0-16	16-31	20-37	36-83	41-93
4.	Техническая подготовка	64-97	96-128	145-249	182-299	283-416	324-468

5.	Тактическая, подготовка	2-10	3-20	4-15	5-18	7-33	8-37
6.	Теоретическая подготовка	4-12	6-24	24-41	31-49	36-83	41-93
7.	Психологическая подготовка	2-4	3-8	4-10	5-12	14-49	16-56
8.	Инструкторская практика и судейская практика	0-4	0-8	0-20	0-24	0-49	0-56
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0-4	0-8	4-20	5-24	7-41	8-46
Общее количество часов в год		208	312-416	416-520	520-624	728-832	832-936

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 12

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий	В течение года

		<p>в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать 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 основывается Всемирная 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 антидопинговых мероприятий

Таблица № 13

	Вид программы		Ответственный за проведение	Сроки	Рекомендации по проведению

Спортсмены		Тема	мероприятия	проведения	мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Весельестарты	«Честнаяигра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честнаяигра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играйчестно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
		«Роль родителей в			Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

	6. Родительское собрание	процессе Формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных

			в регионе		мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап Совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля»,	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за

		«Поддача запроса наТИ» «Система АДАМС»	в регионе		антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	---	------------------	--	--------------------------------------

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или)международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил,

предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

6. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на этапе совершенствования спортивного мастерства, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающихся семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, уметь дать правильную оценку за выполнение гимнастических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.

В процессе инструкторской судейской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приемами страховки помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

План инструкторской и судейской практики для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 14

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов в плавания. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером -	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		<p>преподавателем разминки в группе</p> <p>Подбор упражнений для разминки самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений при их выполнении другими занимающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники элементов плавания.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учебно- тренировочных занятий.</p>	
2	Основные методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера -преподавателя.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основные правила судейства соревнований, судейской документации</p>	

		<p>Непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей секретаря.</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.</p>	
--	--	--	--

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

Таблица № 15

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования (прохождение УМО спортсменами)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности юных спортсменов.	Упражнение на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43° С
		Психорегуляция мобилизующей направленности.	3мин само-и геторегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж,	3-8 мин

		возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	
		Психорегуляция мобилизующий направленности	3мин само-и геторегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений-ходьба, дыхательное упражнения, душ-теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ-теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, геторегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день от соревнований.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна , общий массаж, душ	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, геторегуляция.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежегодно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	Режим дня.

8. Система контроля

1. 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:

1.1. 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;

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап 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 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.

1.3. 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 "первый спортивный разряд" или "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- 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 выполнять 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.

2. 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.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки.

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

Таблица № 16

Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)				
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Кол-во раз	Не менее	
			5	5
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	Не менее	
			12	12
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	Не менее	
			4	4

Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дартс»

Для I функциональной группы, II функциональной группы, III функциональной группы:

Техническая подготовка: Броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени. Броски в верхние и нижние сектора. Броски в боковые сектора. Броски по назначенным сектора. Комбинированные броски. Кучность попадания. Броски по «тирной» мишени, по ориентиру (уменьшать диаметр, перемещать вверх-вниз, влево-вправо) на кучность с перемещением.

Тактическая подготовка: участие в соревнованиях, анализирование соревновательной ситуации

Теоретическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта дартс

Психологическая подготовка: самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дартс»

Таблица № 17

Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)			
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель	Кол-во раз	Не менее
			8
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество	максимальное

		раз	
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	количество раз	не менее
			4
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее
			1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

Для I функциональной группы, II функциональной группы, III функциональной группы:

Техническая подготовка: Броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени. Броски в верхние и нижние сектора. Броски в боковые сектора. Броски по назначенным сектора. Комбинированные броски. Кучность попадания. Броски по «тирной» мишени, по ориентиру (уменьшать диаметр, перемещать вверх-вниз, влево-вправо) на кучность с перемещением. Броски в центр. Броски во «внутренний» круг. Броски в центр мишени. Броски по «тирной» мишени. Тактическая подготовка: участие в соревнованиях, анализирование соревновательной ситуации

Теоретическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта дартс

Психологическая подготовка: самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дартс»

Таблица № 18

Для спортивной дисциплины плавание (I, II, III функциональная группа)			
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель	Кол-во раз	Не менее
			10
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное

3.	Бег или бег на колясках 100м (в зависимости от поражения ОДА (за минимальное время)	количество раз	Не менее
			1
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	количество раз	не менее
			6
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	Не менее
			1
6	Метание дротиков в заданные секторы мишени с учетом техники выполнения и количества успешных попыток	количество раз	Не менее
			1
Уровень спортивной квалификации			
1.	Для спортивных дисциплин биатлон, велоспорт-шоссе, велоспорт-трек, легкая атлетика – бег на короткие дистанции, легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика – метания, легкая атлетика – прыжки, лыжные гонки, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, пулевая стрельба, фехтование	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

Для I функциональной группы, II функциональной группы, III функциональной группы:

Техническая подготовка: Броски в верхние, нижние, боковые сектора мишени. Броски в верхние и нижние сектора. Броски в боковые сектора. Броски по назначенным сектора. Комбинированные броски. Кучность попадания. Броски по «тирной» мишени, по ориентиру (уменьшать диаметр, перемещать вверх-вниз, влево-вправо) на кучность с перемещением. Броски в центр. Броски во «внутренний» круг. Броски в центр мишени. Броски по «тирной» мишени. Броски в заданный сектор. Броски в заданные сектора мишени. Бросок в сектор по выбору. Перенос броска в заданный сектор. Мини-турниры. Парные игры.

Тактическая подготовка: участие в соревнованиях, анализирование соревновательной ситуации

Теоретическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта дартс

Психологическая подготовка: самостоятельная работа на тренировке

Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

9. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~120\180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~13\20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~13\20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~13\20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~13\20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях

				физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~13\20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~13\20	Май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно - двигательного аппарата»	~14\20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~14\20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	~14\20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет	~600\960		

	обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~70\107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	~70\107	Октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	~70\107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70\107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~70\107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~70\107	Май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~60\106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный	~60\106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида

	инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»			спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~60\106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	~200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	~200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы

	как многокомпонентный процесс			спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Этап спортивной подготовки	Темы по общефизической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения			
	Строевые упражнения.		В течение года	понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «закрывающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад. Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

			<p>1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс</p> <p>1-8 – ходьба на носках, руки вперед</p> <p>1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх</p> <p>1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.</p>
Упражнения для рук и плечевого пояса		В течение года	<p>поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.</p>
Упражнения для шеи и туловища:		В течение года	<p>наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.</p>
Упражнения для ног:		В течение года	<p>сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и</p>

			расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.
Упражнения для мышц бедра		В течение года	: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.
Упражнения для развития быстроты:		В течение года	- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
Комплекс упражнений для развития гибкости		В течение года	1.Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед. 2.В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до 1 мин. 3.В положение седе наклон вперед. Держать от 30 секунд до 1 минуты 4.Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.
Игры и игровые упражнения		В течение года	Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг

				за другом.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:			
	ОРУ -на все группы мышц -строевые и порядковые -ходьба и бег в различных направлениях		В течение года	<p>понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.</p> <p>Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс</p> <p>1-8 – ходьба на носках, руки вперед</p> <p>1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх</p> <p>1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.</p> <p>ОРУ на месте, на месте в парах, без предметов, на месте в колоннах, с большим мячом, с гимнастической палкой, с обручем, ОРУ силовой направленности.</p>
	Комплекс упражнений на мышцы		В течение года	Планка, упражнение с роликом, «Велосипед», подъем ног(в упоре на локтях, в висе).Скручивание

	брюшного пресса			(классические, обратные, двойные, на скамье), подъем (опускание корпуса из положения лежа), «скалолаз», «альпинист», «вакуум», «ножницы» ногами, складка, с приподнятыми ногами, с ногами, закинутыми на стул или скамью.
	Комплекс упражнений на мышцы спины		В течение года	Упор нижних конечностей в положении лежа, давление на опорные точки, хват рук на груди, надавливание ладонями, подъем и отрыв ног от пола, подъем правой ноги из бокового положения, отрыв ног из положения лежа на животе.
	Комплекс упражнений на боковые мышцы		В течение года	Скручивания стоя, Отжимания с разворотом туловища Выходы из положения лежа, «Часики» лежа, Динамическая боковая планка
	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		В течение года	Запрыгивания на тумбу, бёрпи, скручивания, смена ног в прыжке из выпада, прыжки из глубокого приседа, прыжки на носочках, отжимания с хлопком или подпрыгиванием, прыжки боком через препятствие, бег в упоре лёжа, динамическая лодочка.
	Комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)		В течение года	Упражнение на растяжение мышц пальцев Укрепляющие упражнения для сгибательной мышцы пальцев Укрепляющее упражнение для разгибательной мышцы пальцев Укрепляющее упражнение для сгибательной мышцы пальцев
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:			

Комплекс для развития силы.		В течение года	<p>В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.</p> <p>В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.</p> <p>В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.</p> <p>То же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.</p> <p>То же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.</p> <p>То же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны</p> <p>То же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.</p> <p>То же одновременно с разгибанием рук.</p> <p>То же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад-вверх ногой.</p> <p>В упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук.</p>
Общая выносливость		В течение года	Бег на месте и прыжки, «Джампинг Джек», прыжки вбок, полуприсед с шагом в сторону, прыжки из приседа, планка,

			приседания с вытянутыми руками, отжимания, скручивания.	
Специальная выносливость		В течение года		
Комплексы на развитие ловкости		В течение года	Прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, выпад ногой из боевой стойки, кувырки с мячом, кувырки вперед назад, подбрасывание мяча с закрытыми мячами, тренировка с теннисным мячом, прыжки на месте с поворотами на 90 130 градусов, ловля мяча с кувырком, отжимание с хлопками, челночный бег с перекладыванием предметов, ловля двух мячей от стены, бег с резким изменением движения по команде.	
Комплексы ОФП с отягощениями.		В течение года	Жим штанги в прямой стойке, повороты туловища со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах. Поднимание туловища из положения лежа с гантелями на груди, жим штанги из-за головы, наклоны туловища в стороны с гантелями в руках, приседания с гантелями на груди, поднимание согнутых ног из положения лежа, подъем гантелей прямыми руками в стороны, повороты туловища с диском в руках, подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно, наклоны туловища с диском в стороны, наклоны в стороны с диском за головой, выпады вперед со штангой на плечах, поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.	
Этап спортивной подготовки	Темы по специальной подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание

<p>Этап начальной подготовки</p>	<p>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения</p>			<p>Развитие силовых способностей - Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Развитие быстроты. - Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки Развитие выносливости - Упражнения для развития специальной выносливости: скоростная, прыжковая, силовая, игровая Развитие ловкости - Упражнения для воспитания ловкости: с элементами акробатики, с б/б мячами; на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания</p>
<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения</p>			<p>Развитие силовых способностей - Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Развитие быстроты. - Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки Развитие выносливости -</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства				Упражнения для развития специальной выносливости: скоростная, прыжковая, силовая, игровая Развитие ловкости - Упражнения для воспитания ловкости: с элементами акробатики, с б/б мячами; на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания
				Развитие силовых способностей - Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Развитие быстроты. - Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки Развитие выносливости - Упражнения для развития специальной выносливости: скоростная, прыжковая, силовая, игровая Развитие ловкости - Упражнения для воспитания ловкости: с элементами акробатики, с б/б мячами; на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания
Этап спортивной подготовки	Темы по тактической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	До года Свыше года		В течении года	Теоретическая часть: Основные стойки при игре в дартс - боком,

лицом к мишени. Варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.). Техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений. Практическая часть: Отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах.

Развитие навыков броска. Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра "Линия"); отработка кучности попаданий (игры "Кто больше", "Кто меньше"); отработка попаданий в центр мишени (игра "Тысяча"); броски на кучность попаданий (игра "Кнопка"). 4.

Разновидности тренировочных игр Теоретическая часть: общие правила игр, правила ведения счета. Игры – "Набор очков", "Быстрый раунд", "Большой раунд", "Раунд по удвоениям", "27", "Сектор 20", "51" и т.д.

Практическая часть: проведение тренировочных игр в парах, тройках и четверках. 5.

Разновидности официальных игр. См. приложение № 3 5.1. Игры "101", "170", "301", "501"

Теоретическая часть: общие правила официальных игр; начало и завершение игры (на первой ступени обучения дети играют по упрощенным правилам, т. е игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором); отработка попаданий в сектор 20 и в "дабл" (удвоение); правила ведения счета (отработка устного счета (счет в указанных играх ведется на вычитание)); понятия "лег", "сет", "матч"; стандартные комбинации завершения игр.

Практическая часть: проведение соревнований в парах, тройках и четверках; турниры внутри

				<p>группы по играм "170" и "501" (для начала по упрощенным правилам, затем по мере повышения уровня подготовки правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры). 5.2. Игра "Американский крикет" Теоретическая часть: общие правила игры; правила ведения счета; тактика и стратегия ведения игры. Практическая часть: отработка попаданий в утрование секторов (в т.ч. игра "раунд по утращениям"); турниры внутри группы.</p>
			<p>В течении года</p>	<p>Теоретическая часть: Основные стойки при игре в дартс - боком, лицом к мишени. Варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.). Техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений. Практическая часть: Отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах. Развитие навыков броска. Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра "Линия"); отработка кучности попаданий (игры "Кто больше", "Кто меньше"); отработка попаданий в центр мишени (игра "Тысяча"); броски на кучность попаданий (игра "Кнопка").</p> <p>4. Разновидности тренировочных игр</p> <p>Теоретическая часть: общие правила игр, правила ведения счета.</p> <p>Игры – "Набор очков", "Быстрый раунд", "Большой</p>

раунд", "Раунд по удвоениям", "27", "Сектор 20", "51" и т.д.

Практическая часть: проведение тренировочных игр в парах, тройках и четверках.

5. Разновидности официальных игр.

См. приложение № 3

5.1. Игры "101", "170", "301", "501"

Теоретическая часть: общие правила официальных игр; начало и

завершение игры (на первой ступени обучения дети играют по упрощенным

правилам, т. е игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором);

отработка попаданий в сектор 20 и в "дабл" (удвоение);

правила ведения счета

(отработка устного счета (счет в указанных играх ведется на вычитание)); понятия

"лег", "сет", "матч";

стандартные комбинации завершения игр.

Практическая часть: проведение соревнований в парах, тройках и четверках; турниры внутри

группы по играм "170" и "501" (для начала по упрощенным

правилам, затем по мере повышения уровня подготовки правила

усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры).

5.2. Игра "Американский крикет"

Теоретическая часть: общие правила игры; правила ведения счета; тактика

и стратегия ведения игры.

Практическая часть: отработка попаданий в утроение секторов (в т.ч. игра

"раунд по утроениям");

<p>Тренировочный этап до 2 лет</p>			<p>В течении года</p>	<p>турниры внутри группы.</p> <p>Теоретическая часть: Правила выбора дротиков. Правильная стойка. Примеры индивидуальных техник броска. Специфика хватки и броска дротика. Коэффициенты кучности и мастерства.</p> <p>Практическая часть: Индивидуальный подбор инвентаря. Подбор экспериментальным путем хвостовиков и стабилизаторов полета дротика (перья).</p> <p>Индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции хватки и броска: коррекция хватки (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция взведения кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), взведение предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное).</p> <p>Индивидуальный подбор стойки: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Побор угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени.</p> <p>Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса.</p> <p>Отработка индивидуальной техники броска. Подсчет коэффициента мастерства и коэффициента кучности, отработка попадания в сектор 20 и в дабл ("27", "раунд по даблам").</p> <p>4. Разновидности тренировочных игр</p> <p>Теоретическая часть: общие правила игр, правила ведения счета. Игры – "Набор очков", "Быстрый раунд", "Большой раунд", "Раунд по удвоениям", "27", "Сектор 20", "51" и т.д.</p> <p>Практическая часть: проведение тренировочных игр в парах,</p>
------------------------------------	--	--	-----------------------	--

<p>Тренировочный этап свыше 3 лет</p>		<p>В течении года</p>	<p>тройках и четверках. 5. Разновидности официальных игр См. приложение № 3 5.1. Игры "101", "170", "301", "501" Теоретическая часть: общие правила официальных игр; начало и завершение игры (на первой ступени обучения дети играют по упрощенным правилам, т. е игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором); отработка попаданий в сектор 20 и в "дабл" (удвоение); правила ведения счета (отработка устного счета (счет в указанных играх ведется на вычитание)); понятия "лег", "сет", "матч"; стандартные комбинации завершения игр. Практическая часть: проведение соревнований в парах, тройках и четверках; турниры внутри группы по играм "170" и "501" (для начала по упрощенным правилам, затем по мере повышения уровня подготовки правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры). 5.2. Игра "Американский крикет" Теоретическая часть: общие правила игры; правила ведения счета; тактика и стратегия ведения игры. Практическая часть: отработка попаданий в утроение секторов (в т.ч. игра "раунд по утроениям"); отработка попаданий в центр мишени; турниры внутри группы.</p> <p>Теоретическая часть: Правила выбора дротиков. Правильная стойка. Примеры индивидуальных техник броска. Специфика хватки и броска дротика. Коэффициенты кучности и мастерства. Практическая часть: Индивидуальный подбор инвентаря. Подбор экспериментальным путем хвостовиков и стабилизаторов</p>
---------------------------------------	--	-----------------------	---

полета дротика (перья).
Индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции хватки и броска: коррекция хватки (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция взведения кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), взведение предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное).
Индивидуальный подбор стойки: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Побор угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени.
Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса.
Отработка индивидуальной техники броска. Подсчет коэффициента мастерства и коэффициента кучности, отработка попадания в сектор 20 и в дабл ("27", "раунд по даблам").
4. Разновидности тренировочных игр
Теоретическая часть: общие правила игр, правила ведения счета. Игры – "Набор очков", "Быстрый раунд", "Большой раунд", "Раунд по удвоениям", "27", "Сектор 20", "51" и т.д.
Практическая часть: проведение тренировочных игр в парах, тройках и четверках.
5. Разновидности официальных игр
См. приложение № 3 5.1. Игры "101", "170", "301", "501"
Теоретическая часть: общие правила официальных игр; начало и завершение игры (на первой ступени обучения дети играют по упрощенным правилам, т. е игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором); отработка попаданий в сектор 20 и в "дабл" (удвоение); правила ведения

			<p>счета (отработка устного счета (счет в указанных играх ведется на вычитание)); понятия "лег", "сет", "матч"; стандартные комбинации завершения игр. Практическая часть: проведение соревнований в парах, тройках и четверках; турниры внутри группы по играм "170" и "501" (для начала по упрощенным правилам, затем по мере повышения уровня подготовки правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры). 5.2. Игра "Американский крикет"</p> <p>Теоретическая часть: общие правила игры; правила ведения счета; тактика и стратегия ведения игры. Практическая часть: отработка попаданий в утроение секторов (в т.ч. игра "раунд по утроениям"); отработка попаданий в центр мишени; турниры внутри группы.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>			<p>Теоретическая часть: Правила выбора дротиков. Правильная стойка. Примеры индивидуальных техник броска. Специфика хватки и броска дротика. Коэффициенты кучности и мастерства. Практическая часть: Индивидуальный подбор инвентаря. Подбор экспериментальным путем хвостовиков и стабилизаторов полета дротика (перья). Индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции хватки и броска: коррекция хватки (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция взведения кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), взведение предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Индивидуальный подбор стойки: лицом к мишени, боком или</p>

полубоком к мишени. Выбор угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса. Отработка индивидуальной техники броска. Подсчет коэффициента мастерства и коэффициента кучности, отработка попадания в сектор 20 и в дабл ("27", "раунд по даблам"). 4. Разновидности тренировочных игр

Теоретическая часть: общие правила игр, правила ведения счета. Игры – "Набор очков", "Быстрый раунд", "Большой раунд", "Раунд по удвоениям", "27", "Сектор 20", "51" и т.д.

Практическая часть: проведение тренировочных игр в парах, тройках и четверках. 5.

Разновидности официальных игр

См. приложение № 3 5.1. Игры "101", "170", "301", "501"

Теоретическая часть: общие правила официальных игр; начало и завершение игры (на первой ступени обучения дети играют по упрощенным правилам, т. е игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором); отработка попаданий в сектор 20 и в "дабл" (удвоение); правила ведения счета (отработка устного счета (счет в указанных играх ведется на вычитание)); понятия "лег", "сет", "матч"; стандартные комбинации завершения игр.

Практическая часть: проведение соревнований в парах, тройках и четверках; турниры внутри группы по играм "170" и "501" (для начала по упрощенным правилам, затем по мере повышения уровня подготовки правила усложняются и максимально приближаются к

				<p>правилам спортивной игры). 5.2. Игра "Американский крикет"</p> <p>Теоретическая часть: общие правила игры; правила ведения счета; тактика и стратегия ведения игры. Практическая часть: отработка попаданий в утрование секторов (в т.ч. игра "раунд по утращениям"); отработка попаданий в центр мишени; турниры внутри группы.</p>
Начальная подготовка	психологическая подготовка			
	До года Свыше года		В течении года	<ul style="list-style-type: none"> • углубленные медицинские обследования (УМО); • этапные комплексные обследования (ЭКО); • текущие обследования (ТО); • обследования соревновательной деятельности (ОСД); • антидопинговый контроль (АДК). <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат.</p> <p>ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с целью оценки и коррекции тренировочного процесса. Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мониторинг состояния здоровья; • оценку уровня развития

<p>специальных физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценку технического мастерства; • разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса. ТО включает в себя: • контроль за состоянием здоровья; • оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам ЭКО; • оценку технической подготовленности; • оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок; • текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий. <p>ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки. АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.</p> <p>Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности, как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.</p> <p><i>Основные методы и приемы психологической подготовки</i></p> <p>В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена,</p>

объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения.

Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно

<p>Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)</p>	<p>психологическая подготовка</p>			<p>полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.</p> <p>В случае <i>предстартовой лихорадки и нетерпения выступить</i> (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.</p> <p>В случае <i>предстартовой апатии</i> выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.</p>
--	-----------------------------------	--	--	--

До 3 лет
Свыше 3 лет

- углубленные медицинские обследования (УМО);
- этапные комплексные обследования (ЭКО);
- текущие обследования (ТО);
- обследования соревновательной деятельности (ОСД);
- антидопинговый контроль (АДК).

УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного периода и перед началом соревновательного периода. УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат.

ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с целью оценки и коррекции тренировочного процесса. Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:

- мониторинг состояния здоровья;
- оценку уровня развития специальных физических способностей;
- оценку технического мастерства;
- разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

ТО включает в себя:

- контроль за состоянием здоровья;
- оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам

ЭКО;

- оценку технической

				<p>подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок; • текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий. <p>ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения эффективности выполнения составных частей соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки. АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.</p> <p>Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности, как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.</p> <p><i>Основные методы и приемы психологической подготовки</i></p> <p>В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.</p> <p><i>Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.</i></p> <p>Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно</p>
--	--	--	--	--

направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности

Этап совершенствования спортивного мастерства			<p>краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, почитать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.</p> <p>В случае <i>предстартовой апатии</i> выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплавание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.</p>
	психологическая подготовка		
			<ul style="list-style-type: none"> • углубленные медицинские обследования (УМО); • этапные комплексные обследования (ЭКО); • текущие обследования (ТО); • обследования соревновательной деятельности (ОСД); • антидопинговый контроль (АДК). <p>УМО проводятся 2 раза в год в начале подготовительного периода и перед началом соревновательного периода.</p>

УМО состоит из 2-х частей: клиническое диспансерное обследование состояния здоровья спортсменов и исследование функциональных систем, обеспечивающих уровень специальной работоспособности. На этой основе определяется степень готовности и возможностей спортсмена показать высокий результат.

ЭКО проводится на учебно-тренировочных сборах (УТС) с целью оценки и коррекции тренировочного процесса. Этапные комплексные обследования проводятся 3-4 раза в течение года и включают в себя:

- мониторинг состояния здоровья;
- оценку уровня развития специальных физических способностей;
- оценку технического мастерства;
- разработку рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

ТО включает в себя:

- контроль за состоянием здоровья;
- оценку эффективности тренировочных воздействий по результатам

ЭКО;

- оценку технической подготовленности;
- оценку хода тренировочного процесса и переносимости тренировочных нагрузок;
- текущие рекомендации по коррекции тренировочного процесса и проведению восстановительных мероприятий.

ОСД производится в условиях ответственных соревнований с целью определения эффективности выполнения составных частей

соревновательной деятельности и разработки стратегии подготовки. АДК – процесс, включающий в себя сбор проб, проведение лабораторных анализов и обработку результатов.

Основополагающими элементами НМО являются, во-первых, данные врачебного контроля об уровне состояния здоровья и систем организма, во-вторых, результаты анализа соревновательной деятельности, как интегрального показателя подготовленности спортсмена и степени реализации его возможностей.

Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных

внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить

Этап начальной подготовки			разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.
	Участие в спортивных мероприятиях		
	До года Свыше года		<p>В течении года</p> <p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта; - выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых комбинаций;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в плаванием;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе

Этап учебно – тренировочный (этап спортивной специализации)				<p>спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.</p>
	Участие в спортивных мероприятиях			
	До 3 лет Свыше 3 лет		В течении года	<p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской

				<p>спортивной квалификации, и правилам вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнение плана спортивной подготовки;- прохождение предварительного соревновательного отбора;- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. <p>Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнить разрядный норматив;- увеличить трудность выполняемых комбинаций;- занять определенное место на основных соревнованиях;- попасть в сборную команду. <p>При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:</p> <ul style="list-style-type: none">• возраст спортсмена;• стаж занятий в плаванием;• спортивную квалификацию и опыт спортсмена;• результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;• состояние здоровья спортсмена;• уровень спортивной мотивации спортсмена;• уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;• наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;• обстановка в семье, поддержка близких ему людей;• прочие обстоятельства, от которых
--	--	--	--	---

				<p>зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.</p> <p>В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.</p>
Этап спортивного совершенствования	Участие в спортивных мероприятиях			
			В течении года	<p>Спортивные результаты планируются на предстоящий спортивный сезон (приложение 2). Их планированием занимается тренерский состав.</p> <p>Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.</p> <p>При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению

(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации, и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;

- увеличить трудность выполняемых комбинаций;

- занять определенное место на основных соревнованиях;

- попасть в сборную команду.

При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в плаванием;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких

				<p>ему людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена. <p>В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.</p> <p>Учет спортивных результатов фиксируется тренером в журналах учета работы групп начального и тренировочного этапов.</p>
Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Инструкторская и судейская практика		В течении года	
	До 3 лет Свыше 3 лет			<p>Инструкторские навыки.</p> <p>Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях.</p> <p>Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой .Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему.</p>

Этап спортивного совершенствования	Инструкторская и судейская практика	В течении года	<p>Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Судейская практика. Знать правила вида спорта и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований.</p>
			<p>Инструкторские навыки. Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему. Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Судейская практика. Знать правила вида спорта и основные методики положения судейства:</p>

				<p>выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований.</p>
Этап спортивной подготовки	Темы по Медицинским , медико-биологическим, восстановительным мероприятиям , тестирование и контроль	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения		В течении года	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в организме, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в</p>

		<p>соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до соревнований можно применять комплекс современных энергетических препаратов.</p> <p>Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).</p> <p>Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического</p>
--	--	--

		<p>состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).</p> <p>Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В дартсе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки спортсменов и одной</p>
--	--	---

			<p>из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения</p>	<p>В течении года</p>	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в дарст, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до соревнований можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой,</p>

		<p>дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить</p>
--	--	--

			<p>обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В дартсе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Всего на учебно-тренировочном этапе после двух лет</p>		<p>В течении года</p>	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.</p>

<p>обучения</p>		<p>Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.</p> <p>Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в дарст, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до соревнований можно применять комплекс современных энергетических препаратов.</p> <p>Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропродуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с</p>
-----------------	--	--

		<p>помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).</p> <p>Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные</p>
--	--	---

			<p>программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В дартсе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>В течении года</p>	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в дартс, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для</p>

		<p>ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до соревнований можно применять комплекс современных энергетических препаратов.</p> <p>Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).</p> <p>Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве</p>
--	--	--

		<p>психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В дартсе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция,</p>
--	--	--

			<p>освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
--	--	--	--

10. 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 медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)
- 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 И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Адаптированный стенд размещения мишеней для игры в дартс штук 6	штук	6
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 12 кг) комплект 2	комплект	2
3.	Гимнастическая стенка комплект 1	комплект	1

4.	Дротики комплект 12	комплекс	12
5.	Мишень штук 6	штуки	6
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) комплект 2	комплект	2
7.	Мяч резиновый для метания (150 г) штук 3	штуки	3
8.	Мяч теннисный штук 10	штуки	10
9.	Оперение для дротиков комплект 150	комплект	150
10.	Светильник штук 6	штуки	6
11.	Секундомер штук 2	штуки	2
12.	Скамейка гимнастическая штук 2	штуки	2
13.	Стойка под мишень штук 6	штуки	6
14.	Счетная доска штук 6	штуки	6
15.	Турник навесной для шведской стенки штук 1	штуки	1
16.	Хвостовик для дротика комплект 150	комплект	150

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая 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		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Дротики	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Оперение для дротиков	комплект	на обучающегося	-	-	10	1	10	1
3.	Хвостовик для дротика	комплект	на обучающегося	-	-	10	1	10	1

11. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "плавание", а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

12. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М.: Академия, 2001.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 1. - М.: ФиС, 1993,240 с.
4. Богданов Д.Я., Бранц Е.М. Занимательная психология спорта. Книга 2 Санкт-Петербург, 1994, 314 с.
5. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта. Книга 3. - М.: Шахком, 1993. 64 с.
6. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
7. Богданов Т.П. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1-3-х классах. -М.: «Просвещение», 1971.
8. Справочник работника физической культуры и спорта. Нормативные, правовые и программнометодические документы, практический опыт, рекомендации.; М: Советский спорт, 2002.
9. Голубев А.И. Дартс: Основы техники и правила игры, (метод, пос. в помощь обучающимся); Набережные Челны: изд-во КамПИ, 2000. - 60 с.
10. Ю.Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: уч. пос. для ст-в вузов физ.культуры. - М.: Спортакадемпресс 2003. - 120 с.
11. П.Константинов В.В., Никитин А.А. Спортивная игра дартс и правилда соревнований: уч. пос. СПб, 2003. - 53 с.
12. Никитин А.А. Дартс: Руководство для начинающих, - М.: изд-во Эксмо, 2004. 64 с: ил.
13. Аксенов Н., Яковлев В. Дартс: Метод, пос. - М.: ФиС, 1991. - 14 с.

16.2. Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Департамент физической культуры и спорта ЯНАО (<http://yamal-sport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>) Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru> -
10. <http://www.swimming.ru/>
11. <http://swim-video.ru/>
12. <http://www.sportvisor.ru/>