

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

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»
 Г.В. Пржевальский/
_____ 2023 г.



Физкультурно-оздоровительная программа с применением АФК и
ЛФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья с
элементами дартс

Возраст обучающихся: 7 лет
Срок реализации: 1 год

Нижегородская область, г. Бор 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Календарный учебный график.....	10
4. Условия реализации программы.....	11
5.Формы аттестации.....	11
6.Методическое обеспечение программы.....	13
7. Комплексы оценочных контрольных упражнений.....	28
8. Методические материалы.....	31
9. Список литературы.....	34

1. Пояснительная записка

Программа по дартсу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» Федеральным Законом от 13.01.96г. №12-ФЗ, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.09.95г. №233, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 03.07.2006г. (во исполнение приказа Росспорта №394 от 26.06.2006г.), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.

Направленность программы: физкультурно - реабилитационное

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

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

В группы зачисляются дети, имеющие инвалидность. Вступительные тесты не предусмотрены.

Адресат программы:

Наполняемость учебных групп по степени функциональных возможностей

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Группа степени функциональных возможностей	Наполняемость групп		Нормативный объем недельной нагрузки в час.
			Оптимальная	допустимая	
Физкультурно-оздоровительные (ФОГ)	Весь период обучения	III	10	15	5
		II	8	12	5
		I	3	5	5

К III группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующие для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи, с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям лиц с ампутацией одной нижней конечности должен выражаться в том, чтобы ампутация проходила через голеностопный сустав. С ампутацией верхней конечности - через лучезапястный. При прочих поражениях опорно-двигательного аппарата укорочение конечности должно быть на 10 см.

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

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

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

-спинномозговая травма (классы А1,А2,А5) двусторонняя ампутация бёдер (передвигающиеся на протезах), односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах),односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны, двусторонняя

ампутация плеч, ампутация четырёх конечностей,-прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с выше перечисленными.

Объем и срок освоения программы:

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	7

Режим занятий: Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Цели и задачи программы

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

Задачи программы:

Развивающие;

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

Воспитательные

- ознакомление детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины и волевых качеств;

- формирование и умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создание условий для проявления чувства коллективизма;
- развитие психологических качеств личности: речи, воображению, коммуникативным умениям, вниманию, ловкости, сообразительности, быстрой реакции, эмоционально-чувственную сферу;
- развить умение ориентироваться в пространстве;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям и применить их в различных по сложности условиях;
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Учебные

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

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

Содержание программы

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В спортивно – оздоровительные группы зачисляются дети с 7 лет и старше. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по дартсупринимаются лица с ограничением здоровья, имеющие справку ВТЭК (Врачебно-трудоустройственной экспертной комиссии) подтверждающую инвалидность I, II, III группы.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период с 1 августа по 25 августа, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест.

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

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

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

Учебные занятия по дартсу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 44 недели.

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

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам:

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

1.1. Характеристика вида спорта

АФК - является одним из средств физического и духовного воспитания, которая способствует максимально возможному развитию жизнеспособности ребёнка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

ЛФК - является одним из средств, профилактики и лечения опорно-двигательного аппарата - данная программа способствует формированию здоровой осанки ребёнка путём формирования мышечного корсета (т. е. укрепление мышц окружающих позвоночник), профилактику плоскостопия.

Занятия проводятся с детьми с 7 до 18 лет в групповой форме.

В программе предусмотрена система работы с родителями на тему:

«Здоровый образ жизни семьи», проведение семинаров на тему: «Спортивное детство».

Дартс — вид спорта на точность попаданий в мишень дротиками. Игроки бросают дротики в круглую мишень, разделенную на сектора, попадание в которые приносит различное число очков. Мишень — круг из пробки щетины или вяза с мишенями раздела и номерами секторов. Мишень вешается так, чтобы сектор с цифрой 20 всегда был расположен вертикально вверху.

Дартс - так называют его англичане, оставаясь национальной игрой, стал популярен во всем мире. Причину его популярности понять нетрудно: люди самого разного возраста могут научиться метать дротики более или менее прицельно за один-два вечера. Причем в дартс можно играть как под открытым небом, так и в любом помещении. Это увлекательная и зрелищная игра, прекрасное средство для того, чтобы прекрасно провести досуг и поднять настроение. Недаром англичане говорят, что дартс - игра друзей, игра среди друзей, игра, помогающая найти друзей.

Размеры мишени устанавливаются на высоте 1,73 метра от пола, расстояние до мишени - 2,37 метра; центральное яблочко диаметром 12,7 мм; кольцо вокруг

центра диаметром 31,8 мм; внешнее кольцо (удваивающее) на расстоянии 170 мм; внутреннее кольцо (утраивающее) на расстоянии 107 мм, от яблочка.

Правила:

Соревнования по этому виду спорта проводятся:

индивидуальные,

парные,

командные игры.

Цель игроков состоит в том, чтобы уменьшить счет очков до нуля. В одиночных соревнованиях каждый игрок бросает дротики согласно своей очереди.

Подсчет очков:

дротик, попавший в яблочко, приносит 50 очков;

дротик, попавший во внешнее кольцо - 25 очков;

дротик, попавший в каждый сектор - по его номеру;

если дротик оказался в пределах внешнего кольца, результат удваивается;

если дротик оказался в пределах внутреннего кольца, результат утраивается.

1.2. Планируемые результаты

Содержание программы определено с учётом:

возрастных, физических, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей с ограниченными возможностями, их интересов и потребностей.

ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.

В результате освоения программного теоретического материала обучающиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры в дартс
- о технике безопасности при игре.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры в дартс;
- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики дартс;
- правильно применять технические и тактические приёмы в игре;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
 - ведение здорового образа жизни;
 - соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
 - успешного участия в соревнованиях;
- оказания первой медицинской помощи.

2. Учебный план

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

№	Виды подготовки	Количество часов
1.	<i>Общая и специальная физическая подготовка:</i>	90
2	<i>Теоретическая подготовка:</i>	45
3	<i>Избранный вид спорта</i>	58
4	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	17
5	<i>Самостоятельная работа</i>	10
	Всего часов за 44 недели	220

3. Календарный учебный график

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	-	3	45
Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	90
Избранный вид спорта	7	6	6	5	2	6	6	5	8	7	-	-	58
Другие виды спорта	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	17
Самостоятельная работа	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Общее кол-во часов	21	21	21	20	16	21	21	19	23	21	7	9	220

4. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Занятия в спортивно – оздоровительной группе дартс проводятся в спортивном зале

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь.

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

5. Формы аттестации

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по дартсу.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по дартсу.
- повышения уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, участие в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в течении учебного года в соответствии с календарным учебным графиком, итоговая аттестация проводится в конце учебного года по графику.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формой проведения аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительной общеразвивающей программе по дартсу.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса правил по технике безопасности;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных необязательных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона).

6.Методическая часть

Тематический план

Содержание	Количество часов	Количество часов	Количество часов
	1год обучения	2год обучения	3год обучения
6.1 Теоретическая подготовка	45	30	25
Тема 1 Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России	8	5	5
Тема 2 Общие сведения об истории Дартс	8	5	2
Тема 3 Требования техники безопасности при игре в дартс	8	6	5
Тема 4 Основы адаптивной и лечебной физической культуры.	8	6	3
Тема 5 Общие сведения о правилах Дартс.	8	4	4
Тема 6 Гигиена, закаливание, режим, питание.	5	4	6
Практическая подготовка			
6.2Общая и специальная физическая подготовка	90	110	115
6.3 Избранный вид спорта	58	48	43
6.4 Другие виды спорта	17	17	17
6.5 Самостоятельная работа	10	15	20
Всего часов	220	220	220

6.1. Теоретическая подготовка

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

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется

на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

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

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

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

Эта интересная игра родилась на Британских островах пару столетий назад. И на сегодняшний день дартс есть традиционной игрой, в которую многие привыкли играть в пабах Нидерландов, Великобритании, Скандинавии и США.

В 90-е гг. XX в. Дартс покорила весь мир, став популярным видом спорта. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желания играть, иметь немного терпения и внимания. А еще нужны мишень и расстояние: 2 м 37 см – до мишени и 1 м 73 см – высота до ее центра.

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

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

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

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

В основном мишени для дартса производятся из сизаля. Сама идея применения сизаля для изготовления мишеней принадлежит известной компании Nodor, благодаря которой в 1932 году появились самые первые сизалевые мишени. Интересно знать, что производство мишеней в основном сосредоточено в Китае и Кении, что в свою очередь объясняется близостью к источникам

необходимого сырья. Мишень специально поделена на сектора, которым были присвоены числа от 1 до 20.

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

Тема 2 Общие сведения об истории дартс

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

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

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

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

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

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

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

.Тема 3 Требования техники безопасности при игре в дартс

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

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

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

1. Обучающиеся допускаются к занятиям только в присутствии тренера, который несёт полную ответственность за их безопасность.

2. Игроки, обучающие обязаны находиться в игровой зоне и вблизи ее в закрытой обуви.

3. Другие игроки и обучающие обязаны находиться позади игрока, выполняющего броски, на расстоянии не менее 0,6 м. Судьям разрешается находиться сбоку от мишени на расстоянии не менее 1 м от центра мишени. Зрителям разрешается находиться вне игровой зоны на расстоянии, при котором они не создают помех для игроков и судей.

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 4 Основы адаптивной и лечебной физической культуры

В основе адаптивной и лечебной физических культурах лежит процесс-адаптивного физического воспитания. Содержание адаптивного физического воспитания направлено на формирование у детей - инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие

широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка; на более полную реализацию его генетической программы, на становление, сохранение и использование имеющихся в наличии телесно-двигательных качеств.

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

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

Тема5 Общие сведения о правилах дартс

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

Общие сведения о броске

Траектория полета дротика.

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

Скорость вылета.

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

Угол попадания в мишень.

Угол попадания в мишень как же играет важную роль, т.к. если будет неправильно выбран угол, дротик при броске слабо будет воткнут в мишень , что может привести к его выпадению из мишени, что приведёт к потере очков, т.к. подобный бросок не засчитывается. Угол выбирается индивидуально

каждым игроком самостоятельно в зависимости от опыта, навыков, уровня подготовки игрока.

Основы техники дартс

Элементы техники дартс.

Элементами техники дартс считается:

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

Виды позиций для броска.

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

Правила соревнований

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

Правила игры в дартс

Цель игры – набрать быстрее соперника определенное количество очков (в зависимости от вида игры), попадая дротиками в мишень, которая расположена на расстоянии 2,37 метра от линии броска. Высота мишени (расстояние от ее центра до пола) составляет 1,73 м.

Мишенью является круг, разделенный на 20 секторов. Диаметр круга – около полуметра. Центр мишени называется Bull, что в переводе с английского означает «бык». Попадание в него оценивается в 50 очков. Круг, обрамляющий центр мишени имеет стоимость в 25 очков. Каждый сектор мишени оценивается по разному – от 1 до 20. Кроме того, в секторах имеются зоны удвоения (небольшая по ширине полоса с внешней стороны сектора) и утроения (такая же полоска, расположенная внутри сектора). Так, например, попадание в зону утроения сектора 20 приносит игроку 60 очков – наибольшее количество из возможного после одного броска. Сектора в круге распределены таким образом, что приносящие большое количество очков соседствуют с

малодоходными. Так возле сектора 20 располагаются сектора 1 и 5.

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

Состязания в дартсе могут быть как индивидуальные, так и командные.

Виды и правила игры, вес дротика

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

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

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

Тема 6. Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс

На протяжении всего цикла обучения игрокам читают лекции о правильном уходе за телом (кожей), полостью рта, зубами, о важном значении заботы, о здоровье и знакомят с основными правилами закаливания. Выдвигают гигиенические требования к спортивной одежде и обуви и соблюдению правильного режима дня.

6.2 Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка с применением занятий ЛФК и АФК

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

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

Строевые упражнения

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

Общая физическая подготовка

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

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

И.П. - исходное положение
Н.У.-назначение упражнения

Адаптивная и лечебная физическая культура включает в себя:

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

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

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

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

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

№ упражнения	Виды упражнений ЛФК для развития и оценки состояния ОДА (опорно-двигательного аппарата)
1.	«Ласточка» Исходное положение: стоя на полу одна нога отведена в сторону назад туловище обращено параллельно полу, руки отведены в стороны, назначение упражнения -

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

7.	<p>« Звезда»</p> <p>Исходное положение : Лёжа на животе, ребёнок одновременно поднимает вверх голову , а нижние и верхние конечности разводит в стороны и удерживает в приподнятом состоянии под углом 45С*. Фиксирование данной позиции 20 секунд. менее 5 мин. отк. от.нормы - свидетельствует о гиподинамии мышечной системы. Удерживание менее 5 сек. отк.от.н.</p>
8.	<p>« Лодочка»</p> <p>И.П. лёжа на животе, ребёнок одновременно поднимает нижние и верхние конечности вверх, в горизонтальной плоскости и совершает маятниковые движения конечностями. Состояние позвоночника в норме , если ребёнку удаётся совершать маятниковые движения, что свидетельствует о хорошем формировании мышц в области живота (пресса)</p>
9.	<p>«Мост»</p> <p>И.П. Лёжа на спине, ребёнок поднимает корпус (тело) нижними и верхними конечностями вверх. Фиксирование позиции 10 сек. менее 5 сек. о.от.н. Н.У. Формирование мышечного корсета грудного и поясничного отдела позвоночника.</p>
10.	<p>« Кольцо»</p> <p>И.П. Лёжа на животе , ребёнок прогибает нижние конечности и голову друг к другу. Фиксирование позиции 5 секунд. Если ребёнку не удаётся коснуться н. конечностями головы - это свидетельствует о плохом функционировании позвоночника, о напряжённости межпозвоночных сухожильных связок. Н.У. Создание условий для формирования гармоничного грудного дыхания для восстановления позвоночника и расслабления позвоночных связок. Упражнение способствует мягкой пропорциональной межпозвоночной растяжке ,что способствует постепенному восстановлению пластики и цикличности укрепления позвоночника.</p>

6.3.Избранный вид спорта

Основной задачей специальной физической подготовки, является подготовка обучаемого для броска.

Подготовка для броска:

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

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

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

Основы методики обучения и тренировки

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

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий. Части урока, их задачи, содержание, продолжительность. Организация и содержание учебно-тренировочных занятий в зависимости от степени подготовленности занимающихся.

Планирование спортивной тренировки

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

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

АФК и ЛФК

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

Техническая подготовка включает в себя так же, изучение и совершенствование техники и тактики игры. Изучение и освоение основных

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

Элементами техники дартс считается:

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

Виды позиций для броска.

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

Занимающиеся по окончании первого года обучения должны:

- знать основные правила метания дротиков;
- знать и применять на практике основные элементы техники броска;
- знать на каком расстоянии осуществляется целостный бросок и его траекторию полёта по цели;
- уметь самостоятельно подготовиться и спланировать технику броска, выбрав выигрышный сектор.

Тактическая подготовка

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

Занимающиеся по окончании первого года обучения должны:

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

Восстановительные мероприятия: моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка.

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

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

6.4. Спортивные и подвижные игры

Различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий с ведением и передачей мячей, метанием мячей в цель, настольный теннис, игры на местности и т.д.

6.5 Самостоятельная работа

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом.

Чтобы правильно оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой) спортсменам рекомендуется вести дневник самоконтроля, где он будет вести регулярный учет показателей своего здоровья, физического развития, режима тренировок, спортивных результатов и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса.

7. Комплексы оценочных контрольных упражнений

В процессе выполнения программы, предусмотрена проверка усвоения правил игры в дартс и контроль полученных навыков и умений, фиксирование динамики изменения психического, физического состояния .

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки для обучаемых на учебно-тренировочном этапе, являются состояние здоровья. Уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов.

Испытуемый должен набрать не менее 33 баллов

Тесты Избранного вида спорта	Методические указания	Оценка
-------------------------------------	------------------------------	---------------

<p>Организация самостоятельного контрольного броска .</p> <p>Ориентация в пространстве игрового поля. Техника безопасности.</p>	<p>Необходимо выбирать свою позицию (фиксирует конечности в соответствии с правилами игры)</p> <p>Необходимо выбирать цифровую мишень и спланировать стратегические ходы выполнения броска по заданной тренером мишени.</p>	<p>Зачитывается бросок, который выполнен без заступа (т.е. контрольная черта не задета нижней конечностью), спланированный и проанализированный заблаговременно. – 5 баллов</p> <p>Засчитывается бросок прокомментированный устно и практически продемонстрированный – 5 баллов</p>
---	---	---

Тесты ОФП и СФП

№ теста	Виды контрольных упражнений оценки состояния ОДА (опорно-двигательного аппарата)	Оценка
1.	<p>Тесты ООУ (оценочно общеукрепляющие) «Ласточка»</p> <p>Исходное положение: стоя на полу одна нога отведена в сторону назад туловище обращено параллельно полу, руки отведены в стороны, назначение упражнения - оценка развития координации движений , функционирования связок голеностопного сустава - корригирующее- тренировочный тест супинатора стопы.</p>	<p>Время фиксирования позиции: 5сек - 3баллов 10 сек – 4 балла 20сек - 5 баллов</p>

2.	« Моторика» Исходное положение : стоя на ногах, руки вытянуты в сторону вперёд , необходимо совершать динамичные движения руками , « рука под рукой» Оценка развития реагирования двигательной активности мышечной системы , группы мышц со стороны груди и спины.	Норма 30 движений за 10 сек, (откл) -4 балла от нормы 10 дв. За 10 сек. – 5 баллов
3	« Угол» Исходное положение : Сидя на твёрдой горизонтальной поверхности, руки разведены в сторону, ноги подняты вверх под углом 45 С* Оценка функционирования поясничного отдела позвоночника степень формирования мышечного корсета в области живота. В норме ребёнок удерживает позицию 20 секунд Отклонение от нормы мене 10 секунд.	20 сек – 5 баллов 15 сек – 4 балла менее 10 сек – 3 балла
4	«Берёзка» Исходное положение : лёжа на г.к. на тв. покр. нижние конечности подняты вверх до фиксирования поясничного отдела позвоночника верхними конечностями . Н.УФормирование поясничного мышечного корсета позвоночника и активизации мышечных структур малого и нижнего таза. Фиксирование позиции от 10-30 секунд, менее 5 сек откл. от нормы	10-30 сек – 5 баллов 5 сек – 3 балла

Тесты самостоятельной работы

Пример дневника самоконтроля*

Дневник самоконтроля спортсмена ФИО _____

Упражнения и параметры	Дата			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вес				
Рост				
Растяжка				
Ласточка				
Организация броска				

*упражнения могут меняться в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, плана тренировки, самочувствия спортсмена и усмотрения тренера-преподавателя

Тесты других видов спорта и подвижных игр

Вид спорта	Упражнение	Методические указания	Оценка
Настольный теннис	Подача (обеими)	мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;	5-выполнение без ошибок

	руками)	<p>с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола;</p> <p>подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, затем пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола принимающего, в парных играх — мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами, по диагонали;</p> <p>подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;</p> <p>нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;</p> <p>подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего;</p>	4 – при выполнении допущены незначительные ошибки
	Удар - Накат открытой ракеткой (справа и слева)	<p>Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.</p> <p>В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.</p>	5 – выполнение без ошибок 4 – при выполнении допущены незначительные ошибки

№	Тема занятий	Форма занятий	Приёмы и методы
1	Теоретическая подготовка	<i>Беседа, лекция</i>	<i>Словесный</i>
2	ОФП		
3	Общеукрепляющие упражнения с применением ЛФК и АФК	<i>Тренировка, беседа, лекция</i>	<i>Показ, групповой</i>
4	Спортивные и подвижные игры (настольный теннис)	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
5	Строевая дисциплина (ходьба по правилам)	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
6	Плавание на координацию	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой</i>
7	Броски с помощью ног и рук	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный</i>
8	Броски с помощью рук	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, повторная</i>
9	ОРУ на суше общей направленности	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
10	СФП		
11	Развитие выносливости (удержание в одном положении предмета)	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
12	Развитие быстроты (концентрация внимания)	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
13	Развитие координационных способностей (Имитационные упражнения)	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
14	Развитие гибкости (комплекс ЛФК, АФК)	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
15	Развитие силы (работа с гантелями в тренажёрном зале)	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
16	Дистанционные броски	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, повторная, интервальная, переменная, спринтерская, дистанционная тренировка</i>
17	Плавание с доской	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, повторная, интервальная, переменная, спринтерская, дистанционная тренировка</i>
18	Плавание в различных зонах преимущественной направленности	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, повторная, интервальная, переменная, спринтерская, дистанционная тренировка</i>
19	СФП специальной направленности	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
20	Техническая подготовка		
21	Имитационные упражнения сходные по движению	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
22	Комплексы бросков по уровню глаз	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, круговой</i>
23	Броски на различные положения с сохранением техники движений	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, повторная, интервальная, переменная, спринтерская, дистанционная тренировка</i>
24	Просмотр, видеофильмов по технике игры Дартс	<i>Просмотр фильма</i>	<i>Показ, наглядность, словесный.</i>
25	Тактическая подготовка		
26	Броски с различными заданиями прохождения дистанции	<i>Тренировка</i>	<i>Показ, игровой, поточный, повторная, интервальная, переменная, спринтерская, дистанционная тренировка</i>
27	Участие в соревнованиях		
28	Согласно календарного плана	<i>Соревнование</i>	<i>Словесный, игровой, соревновательный</i>
29	Восстановительные мероприятия		
30	Рациональное питание, закаливания, реабилитационные мероприятия	<i>Беседа, лекция</i>	<i>Словесный.</i>

8. Методические материалы

1. Информационный стенд с правилами безопасности и поведения игроков во время игры в дартс.
2. Карточки- задания для развития двигательных качеств.
3. Карточки-задания для выполнения и решения задач по технике дартс.

9. Список использованной литературы

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

Интернет- ресурсы,используемые в образовательном процессе.

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

Аудиовизуальные средства

1. Документальный фильм: Дартс академия. Основная цель (2011г.) (источник: youtube)
2. Документальный фильм: Школа Дартса. Техника игры Дартс. Часть 1 (2012г.) (источник: youtube)
3. Документальный фильм: Обучение юных дарсистов технике метания дротиков (2013г.) (источник: youtube)
4. Документальный фильм: Дартс .Бросок (2011г.) (источник: youtube)
5. Документальный фильм: Школа Дартса. Техника и стратегия игры Дартс 2 (2012г.) (источник: youtube)

