

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г.о. Самара

Принята на педагогическом совете МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара Протокол № 3 от 29 августа 2019 г.	Утверждено Директором МБУ ДО ДЮСШ №18» г.о. Самара Приказ № 18 от 29 августа 2019 г.
--	---



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННЫМ ОТСТАВАНИЕМ
«ДАРТС»**

срок реализации 6 - 10 лет

программу разработали:
заместитель директора по УВР
Н.Е. Савинова
тренер – преподаватель отделения «Адаптивный спорт»
Л.Е. Поздняков

Самара 2019 г.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план общеразвивающей программы «Дартс»	8
2.1	Структура годового цикла общеразвивающей подготовки по дартсу	8
2.2	Продолжительность и объем реализации общеразвивающей программы «Дартс» для занимающихся в СОГ	9
3	Содержание общеразвивающей программы «Дартс»	11
3.1	Теоретический блок общеразвивающей программы «Дартс»	11
3.2	Практический блок общеразвивающей программы «Дартс»	12
4	Методическая часть общеразвивающей программы «Дартс»	21
4.1	Особенности обучения физическим упражнениям детей с умственным отставанием	21
4.2	Технология обучения игре «Дартс» детей с умственным отставанием	22
4.3	Методы и средства обучения броску	23
4.4	Структура занятия по «Дартсу»	25
5	Контрольно – итоговые испытания для оценки усвоения программного материала	26
6	Практические рекомендации	28
7	Методическое обеспечение	28
8	Список литературы	29

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с умственным отставанием «Дартс» (далее программа) – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей и подходит для детей с ограниченными возможностями.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей являются важнейшим в концепции модернизации российского образования. Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

В совершенствовании процесса обучения, воспитания, профессиональной ориентации, подготовки к труду и самостоятельной жизни детей с умственным отставанием важную роль играют специальные занятия направленные на коррекцию отклонений в их развитии.

Глубокий общественный и экономический кризис сопровождается резким снижением здоровья детей.

Занятия спортивной игрой дартс направлены на повышение функциональных возможностей организма путём восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта. Он появился в конце 90-х годов. Это – интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, а также учащиеся с ограниченными возможностями.

Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь – несложен и долговечен.

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

С точки зрения офтальмологов, такие игры, как дартс, – лучший способ предотвратить близорукость и мигрень. При игре в дартс глазу приходится постоянно фокусироваться на предметах разной удаленности, что хорошо тренирует глазную мышцу. Усиливает терапевтический эффект и то, что игра дартс задействует сразу несколько центров мозга, отвечающих за координацию движений, реакцию, что особенно необходимо для того, чтобы снять нервное напряжение с «интеллектуальных» зон.

Во время игры игроки получают огромный заряд положительных эмоций, находятся в постоянном, но необременительном движении. Со временем значительно улучшается координация, стабилизируется ритм дыхания, работа сердечнососудистой системы, мышцы обретают послушание, упругость.

Стратегия игры, психология игры, турнирный этикет и собственно игра в дартс таит в себе большие возможности для снятия стрессовых состояний и усталости, формирует жизненно-важные двигательные навыки и развивает физические способности детей.

Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья, понижению зрительных функций и работоспособностей детей.

Для предупреждения, ослабления и ликвидации имеющихся отклонений и нарушений физического развития и двигательной подготовленности детей с умственным отставанием важную роль играют специально направленные коррекционные занятия, к которым также относятся занятия спортивной игрой дартс, включающие развитие пространственно-временных компонентов моторных действий, координации, точности, ловкости движений.

Занятия спортивной игрой дартс содействуют развитию индивидуальности ребёнка, его интересов, склонностей и способностей, т.к. они составляют тот реабилитационный потенциал, на который можно опереться в коррекционной работе. Развитие всего здорового, положительного в ребёнке с умственным на фоне коррекции имеющихся отклонений составляют основу успешной компенсации нарушений и успешной его социализации.

На занятиях спортивной игрой дартс создаются такие условия, которые позволяют детям с ограниченными возможностями здоровья почувствовать себя социально полноценными детьми, т.е. обеспечат социальную адаптацию, интеграцию в общество нормально развивающихся детей, а в дальнейшем - и успешную социально-трудовую адаптацию.

Цель программы:

Создание условий для социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) средствами спортивной игры дартс.

К основным задачам системы адаптивного физического воспитания относятся:

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных

способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- коррекция отклонений в развитии и здоровье занимающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и профессионального самоопределения занимающихся, всестороннего удовлетворения их образовательных потребностей в области физической культуры и спорта;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения занимающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности, организация содержательного досуга;
- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

К специальным задачам относятся:

- коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазанья, упражнениях с предметами и др.;
- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;

- коррекция и развитие психических и сенсорно - перцептивных способностей;
- развитие познавательной деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 9 до 18 лет (в отдельных случаях до 21 года).

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 6 - 10 лет обучения.

Формы организации деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Режим образовательного процесса и наполняемости учебных групп:

Этап обучения	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп(чел.)	Максимальный объем учебно – тренировочной нагрузки (час/нед.)
1 этап	2	13	3
2 этап	1-2	12	6
3 этап	1-2	12	6
4 этап	1-2	12	6
5 этап	1-2	12	6

Ожидаемые результаты:

- Владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- Знать правила игры, владеть основными техническими приемами;
- Уметь применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий дартсом;
- Сформировать первичные навыки судейства.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
- Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой.
- Учет личностных достижений обучающихся.

2. Учебный план общеразвивающей программы « ДАРТС»

2.1 Структура годичного цикла общеразвивающей программы по дартсу

Учебно - тренировочный процесс в ДЮСШ №18, осуществляющей общеразвивающую подготовку, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления общеразвивающей подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебный план для ДЮСШ № 18 предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Распределение времени на основные разделы программы по годам обучения производится в соответствии с этапами многолетней подготовки. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы и

6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 30 минут каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

2.2. Продолжительность и объем реализации общеразвивающей программы «Дартс» для занимающихся в СОГ

Содержание занятий	Объем тренировочной нагрузки в часах				
	ОЗД 3 час 1 этап	ОЗД 6 час 2 этап (1г год)	ОЗД 6 час 3 этап	ОЗД 6 час 4 этап	ОЗД 6 час 5 этап
1. Теория					
1. Режим питания. Гигиенические требования	2	2	2	2	2
2. Общие сведения о броске в дартс	2	2	2	2	2
3. Основы техники безопасности	2	2	2	2	2
4. Влияние физических упражнений на развитие человека.	1	2	2	2	2
5. Контроль и самоконтроль	2	1	1	2	2
6. Общие сведения об истории возникновения игры в Дартс	1	1	2	2	2
Итого часов:	10	10	11	11	11

2.Практика					
1.ОФП	80	100	96	96	98
2. СФП	14	72	82	82	85
3.Техническая подготовка	8	16	20	22	24
4. Тактическая подготовка	2	8	10	10	10
5. Подвижные и спортивные игры	8	20	12	9	6
6. Эстафеты	8	15	8	6	2
7. Изучение техники игры в «Дартс»	4	25	25	25	25
8. Правила соревнований и судейская практика	4	10	12	15	15
Итого часов	128	266	265	265	265
Всего часов	138	276	276	276	276
3.Участие в соревнованиях (количество стартов)					
Сдача контрольных нормативов	3	3	3	3	3
Первенство ДЮСШ	1	2	2	3	3
Городские соревнования	-	1	2	3	3
Областные соревнования	-	-	1	2	2

Всероссийские соревнования	-	-	-	-	1
Всего стартов	3	6	8	11	12

3. Содержание общеразвивающей программы «Дартс»

3.1. Теоретический блок общеразвивающей программы «Дартс»

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития дартс;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие сведения о броске;
- основы техники дартс;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к технике безопасности при занятиях дартсом.

История развития дартс. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Дартс в России. История дартс: его зарождение, развитие в России, в Самарской области.

Общие сведения о броске.

Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень.

Основы техники дартс.

Элементы техники дартс. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.

Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма.

Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом(кожей). Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.

Техника безопасности на занятиях по дартсу.

Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее.

3.2 Практический блок общеразвивающей программы «Дартс»

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Строевая стойка, выполнение команд, различные перестроения, разнообразные движения в зале. Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

Знание пространственных ориентиров: направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх, построения в колонну, шеренгу, в круг, в пары; выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойтись!». Расчет группы по порядку номеров, на первый второй и т.д. Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) - опустить(ся); согнуть(ся) - разогнуть(ся); наклонить(ся) - выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить), катить, поднять, ловить (поймать).

Общеразвивающие упражнения. Основные движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазанье, упражнения с предметами и др. Упражнения на согласованность движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища,

головы); выполнения симметричных и асимметричных движений. Согласованность движения и дыхания, компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций, формирование движений за счет сохраненных функций. Упражнения на ориентировку в пространстве, быстроту реагирования на изменяющиеся условия, расслабление, статического и динамического равновесия. Упражнения на ритмичность движений, точности мелких движений кисти и пальцев. Упражнения на формирование и коррекцию осанки, профилактику и коррекцию плоскостопия, коррекцию массы тела, речевого дыхания, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения на развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия, зрительной и слуховой памяти, внимания, коррекцию и развитие эмоционально-волевой сферы.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
 - упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
 - упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит.

Специальная физическая подготовка.

Воспитание физических качеств: силовых, скоростно – силовых, выносливости, гибкости; приобретение гимнастических навыков; повышение функционального состояния организма.

Техническая подготовка.

Изучение и освоение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка 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 самокорректировка броска.

Тактическая подготовка.

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

Основное содержание тактики и тактической подготовки в игре дартс. Задачи и приемы тактической подготовки в различных вариантах игры. Основные методические положения при составлении тактических планов выступления на соревнованиях. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ тактики ведения игр сильнейшими отечественными и зарубежными спортсменами. Процесс развития тактического мышления и его слагаемых: способности быстро воспринимать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

Изучение техники игры в «Дартс».

Основные правила игры в «Дартс».

Мишень

- На официальных турнирах, проводимых под эгидой всемирной организации дартса, используются мишени, которые:

изготовлены из натуральной щетины или натурального волокна;

разделены на сектора, которым присвоены числа от 1 до 20 по принципу часового циферблата;

имеют внутренний центральный кружок, которому соответствует 50 очков и который называется «булл»;

имеют внешний центральный кружок, которому соответствует 25 очков;

имеют внутреннее узкое кольцо, которое называется «трипл» и которому соответствует утроение числа сегмента.

имеют внешнее узкое кольцо, которое называется «дабл» и которому соответствует удвоение удвоение числа сегмента.

имеют сектора, разделенные проволокой круглого, треугольного или ромбического сечения толщиной от 1,27 мм до 1,85мм; толщина стенок полосового материала не должна превышать 1,85 мм, и этот материал должен иметь заостренные гребнеобразные кромки; сегментированный материал прикрепляется к поверхности доски таким образом, чтобы располагаться в одной плоскости на поверхности мишени, либо быть впрессованным в поверхность доски;

имеют следующие размеры «дабла» и «трипла»: для стандартных досок с проволокой – измеренные от внутренней до внутренней стороны равны 8,0 мм; для досок, изготовленных с полосовым материалом, измеренным от гребня к гребню равны 9,6 мм; о внутренний диаметр «булла» равен 12,7 мм; внутренний диаметр кольца «25» равен 31,8 мм.

расстояние от внешней кромки проволоки кольца «дабл» до центра «булла» равно 170,0 мм;

расстояние от внешней кромки проволоки кольца «трипл» до центра «булла» равно 107,0 мм;

расстояние от внешней кромки проволоки кольца «дабл» до внешней кромки равно 340,0 мм;

имеют общий диаметр равный 451,0 мм.

2. Мишень крепится таким образом, чтобы цвет сегмента «20» был более темным из двух сегментов и чтобы этот сегмент располагался вверху по центру мишени.

3. Мишень крепится таким образом, чтобы расстояние по вертикали от пола находилось на том же уровне, что и рубеж бросания и составляло до горизонтальной линии, проходящей через центр «булла» 1,73 метра.

Бросок

1. На официальных соревнованиях игроки используют собственные дротики с суммарной длиной не более 30,5 см и весом не более 50 граммов. Каждый дротик должен иметь иглообразный элемент, который прикрепляется к телу дротика. В задней части тела дротика прикрепляется стабилизатор полета дротика, который может состоять из отдельных частей: стабилизирующего оперения, крепежного элемента оперения, защиты оперения и хвостовика .

2. Каждый игрок бросает дротики в цель поочередно с руки.

3. Дротики следует бросать таким образом, чтобы острое иглы было обращено в направлении мишени. Если дротик брошен неправильно, такой бросок объявляется «неправильным броском» и не засчитывается в соответствующем леге, сете или матче. Бросок состоит максимум из трех брошенных дротиков.

4. Если игрок при броске касается какого-либо из дротиков, находящихся в мишени, такой бросок считается выполненным.

5. Запрещается повторно бросать дротик, рикошетом отскочивший или выпавший из мишени.

6. Дротики, выпадающие из мишени до выполнения броска, а также дротики, извлеченные и возвращенные на место, не засчитываются.

Начало и окончание

1. Всякий матч или лег играют с прямым стартом, т.е. для начала подсчета очков игроку нужно только попасть дротиком в мишень внутри внешнего кольца зоны «дабла» мишени.
2. Всякий матч или лег играют с окончанием в «дабле», т.е. для того чтобы закончить и выиграть, игрок должен попасть дротиком в зону удвоения числа (или «булла»), равного половине остатка очков.
3. Попадание в «булл» оценивается в 50 очков, и если этого достаточно для завершения лега или матча, то «булл» засчитывается как удвоение 25.
4. В игре применяется правило сгорания очков, т.е., если игрок в серии бросков набирает очков больше, чем остается в данном леге или матче (или столько же очков без окончания в «дабле»), очки, набранные во время этой серии бросков, не засчитываются, и счет остается прежним.
5. Команда рефери «Игра окончена!» считается действительной только в том случае, если в результате бросания дротиков достигнуто требуемое окончание и они остаются в мишени до извлечения их игроком вслед за объявлением этой команды.
6. Если команда «Игра окончена!» недействительна, игрок получает право продолжить данную серию бросков, если все три дротика уже не брошены.
7. Если в результате ошибки рефери игрок извлек дротик (или дротики) из мишени и не все три дротика были брошены, рефери обязан позаботиться о возвращении извлеченных дротиков на место, максимально приближенное к тому, где они находились, и разрешить игроку закончить серию бросков.
8. Игрок, который первым пришел к окончанию попаданием в дабл, объявляется победителем данного лега или матча (применительно к обстоятельствам).
9. Бросок дротика, произведенный игроком после окончания игры, не засчитывается.
10. Матч или сет, состоящий из леггов, разыгрывается по принципу «серии до нескольких побед» в легах. Игрок, первым выигравший большее количество из определенного числа леггов, становится победителем матча или сета, а остальные леги (если таковые остаются) не разыгрываются.

10. Матч, состоящий из сетов, разыгрывается по принципу «серии до двух побед» (пяти, семи и т.д.) в сетах (например, игрок, первым выигравший большее количество из определенного числа сетов, становится победителем матча, а остальные сеты (если такие остаются) не разыгрываются.

Ведение счета

1. Официальными правилами дартса предусмотрен розыгрыш матчей или легов с фиксированным нечетным количеством очков, например, 501, 701 или 1001. Все очки вычитаются из определенного суммарного количества или же из количества очков, остающихся после предыдущей серии бросков.
2. Попадание дротика в цель засчитывается только в том случае, если его игла находится в мишени или касается ее поверхности в пределах внешнего кольца «дабла» до тех пор, пока данная серия бросков не завершена и счет не объявлен и отображен на табло.
3. Счет ведется по цифрам, проставленным за проволочным кольцом в каждом сегменте, в который игла дротика вошла в мишень или касается ее поверхности.
4. Дротики извлекаются из мишени бросавшим игроком (за исключением случаев, когда вследствие физической недееспособности или травмы игроку требуется помощь), но только после того, как счет объявлен и зафиксирован рефери.
5. Протест по поводу объявленного или записанного счета не рассматривается, если он сделан после того, как дротики были вытащены из мишени.
6. Арифметические ошибки остаются зафиксированными на табло, если только не исправляются перед следующим броском игрока, в отношении счета которого произошла ошибка.
7. Ни рефери, ни другие официальные лица не имеют права подсказывать игроку, в какой из даблов он должен попасть для сведения счета до нуля.

Бруски рубежей метания

1. Приподнятый брусок рубежа метания высотой 38 мм и длиной 610 мм устанавливается на минимальном расстоянии, с которого разрешено производить броски и которое отмеряется по прямой линии, проходящей от задней грани бруска рубежа метания горизонтально вдоль пола до перпендикуляра, опущенного на пол из центра «яблочка» мишени, и составляет 2,37 метра.
2. Расстояние по диагонали от центра «яблочка» до задней грани бруска (в месте соприкосновения бруска с полом) должно составлять 2,93 м.
3. При проведении матча игрокам запрещается наступать или опираться на какую-либо часть приподнятого бруска и метать дротики из какого-либо положения, при котором нога игрока заступает за приподнятый брусок рубежа метания.
4. Игрок, бросающий дротики из принятого им положения не должен заступать ногами за воображаемую прямую линию, протягивающуюся по какую-либо из сторон приподнятого бруска.
5. Игрок, заступивший за линию, на первый раз получает предупреждение от рефери. Бросок дротика, произведенный в нарушении правил, не засчитывается и объявляется рефери недействительным.

Правила соревнований и судейская практика

Правила игр

Правила игр: «3+9», «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям».

Правила соревнований

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Понятие о легах и сетах. Подсчет очков в играх «501» и «301». Определение победителя. Правила соревнований.

Участие в соревнованиях

Участие в контрольных прикидках. Участие в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям и выполнение контрольных нормативов в одном из этих упражнений. Имитационные тренировки. Выполнение контрольных нормативов. Тренировка без дротика. Тренировочные и контрольные игры. Идеомоторные тренировки. Участие в классификационных, подготовительных и отборочных соревнованиях.

Судейская практика

Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика не менее чем в трех соревнованиях.

Проведение теоретического занятия по одной из тем (по указанию тренера):

- меры обеспечения безопасности при проведении тренировок и соревнований по дартс;
- основные части дротика, их назначение;
- элементарная баллистика;
- основы техники меткого броска.

Проведение части урока (по заданию тренера) с группой начального обучения.

Участие в соревнованиях в качестве судьи-счетчика, секторного судьи, судьи-информатора.

Самостоятельное проведение нескольких занятий в спортивно – оздоровительных группах начальной подготовки. Проведение агитационной и пропагандистской работы. Участие в организации массовых соревнований по дартс.

4. Методическая часть общеразвивающей программы «ДАРТС»

4.1. Особенности обучения физическим упражнениям детей с умственным отставанием.

В процессе занятий с детьми с умственным отставанием особое место занимают такие методы обучения, как словесный метод: при описании и повествовании тренер сообщает занимающимся предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях, использование на занятиях звуковые сигналы; метод наглядности реализуется посредством осязания (пальцевым, ладонным и кистевым методами); метод показа; метод мышечно-двигательного чувства; метод звуковой демонстрации; метод дистанционного управления; метод стимулирования двигательной активности и т.д.

У большинства детей данной категории отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранения равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения.

Использование тренером упражнений прикладного характера способствует ликвидации отставания и нарушений психомоторного развития, развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса. Важно помнить, что такие упражнения играют огромную роль в развитии пространственной ориентации, глазомера, умения работать в коллективе.

В недостатках управления движениями данных детей, в первую очередь, проявляются нарушения их нервно-психической деятельности.

Легкость и экономность выполнения движений зависит, в основном, от правильной дозировки мышечного усилия.

Ценность упражнений в способности управления движениями заключается в том, что они побуждают учеников к активной умственной деятельности: они должны четко воспринимать как сами движения, так и

результаты движений, устанавливать причинно-следственные связи между характером движения и его результатом, на основе всего вносить соответствующие коррективы для совершенствования последующих движений. Это содействует не только развитию функции двигательного аппарата, но и совершенствует нервно-психические процессы, при помощи которых осуществляется целесообразная организация двигательных действий у детей с нарушениями интеллекта.

Решающее значение в реализации задач физического воспитания приобретает индивидуализация дозировок не только внутри группы, но и по отношению к одному и тому же обучающемуся, у которого в процессе занятий появились

4.2. Технология обучения игры «Дартс» детей с умственным отставанием

В целом тренеры - преподаватели работают с детьми по специальным методикам обучения, которые касаются всех этапов: разъяснение нового материала, выполнение заданий, оценивание работы учащегося.

Технология подготовки занимающихся включает в себя формы, методы и средства обучения, образующие последовательную, закономерную цепочку их взаимодействия, что создаёт грамотную структуру процесса по достижению конкретного (конечного) результата.

1-й этап – ознакомление с изучаемым броском(упражнением), воссоздание общей картины двигательного действия, его структуры и последовательности от исходного до конечного положения (показ, видеовоспроизведение), достаточно полная информация об основных ошибках исполнения;

2-й этап - разучивание броска(упражнения) с использованием метода расчленено-конструктивного упражнения или целостного метода, а так же с использованием подготовительных и подводящих упражнений;

3-й – 4-й этапы – закрепление и совершенствование техники исполнения броска.

4.3 Методы и средства обучения броску.

При обучении броску применяются словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод упражнения.

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнением занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макет, в использовании внешних ориентиров и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу детей. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным.

При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения;
- б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения;
- в) имитация движения;
- г) изменение исходных и конечных условий движения;
- д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки

Учебный материал программы делится по годам обучения - строго с учетом особенностей каждой возрастной группы.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Мячи

- Дротики
- Мишень

4.4. Структура занятия по дартсу

Учебно-тренировочное занятие по дартсу имеет определенную структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия). Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений разной направленности.

Заключительная часть.

Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов и задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния. Т.е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение.

5. Контрольно-итоговые испытания для оценки усвоения программного материала

Контрольные нормативы по ОФП и СФП отделения инвалидного спорта (для детей с умственным отставанием)

Возраст (лет)	п о л	Челночный бег			Кроссовый бег 1000м. - мальчики 300м. - девочки			Прыжок в длину с места (см.)			Метания в цель с 3 метров			Подтягивания отжимания (количество раз) за 30 сек.		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
8 – 9 лет	Д	10.2	10.3-11.6	11.7	1.10.0	1.12.0	1.15.0	15.0	14.0	13.0	30	20	10	5	4	3
	М	9.9	10.0-11.1	11.2	4.30.0	4.40.5	4.41.8	18.0	17.0	16.0	40	30	20	3	2	1
10 – 11 лет	Д	9.7	9.8-10.2	10.3	1.08.8	1.10.5	1.12.5	16.0	15.0	14.0	40	30	40	6	5	4
	М	9.	9.2	10	4.2	4.3	4.4	1	1	1	50	40	30	4	3	2

		1	- 10. 3	.4	8.0	0.0	0.6	9 0	8 0	7 0						
12 – 13 лет	Д	9. 3	9.4 - 9.7	9. 8	59. 0	1.0 8.0	1.1 0.7	1 8 0	1 6 0	1 5 0	50	40	30	7	6	5
	М	8. 8	8.9 - 9.9	10 .4	4.2 6.0	4.2 8.5	4.3 0.8	2 0 0	1 9 0	1 8 0	60	50	40	5	4	3
14 – 15 лет	Д	9. 2	9.3 - 9.6	9. 7	58. 0	1.0 0.0	1.0 8.0	1 9 0	1 8 0	1 7 0	60	50	40	8	7	6
	М	8. 7	8.8 - 9.5	9. 6	4.2 5.0	4.3 0.0	4.4 5.0	2 2 0	2 1 0	2 0 0	70	60	50	6	5	4
16 – 17 лет	Д	9. 1	9.2 - 9.5	9. 6	57. 08.	58. 0	1.0 0.0	2 0 0	1 9 0	1 8 0	70	60	50	9	8	7
	М	8. 6	8.7 - 9.4	9. 5	4.1 8.0	4.2 5.0	4.3 0.0	2 2 5	2 1 5	2 1 0	80	70	60	8	7	6
18 – 19 лет	Д	9. 0	9.1 - 9.4	9. 5	56. 0	57. 0	58. 0	2 0 5	2 0 0	1 9 0	80	70	60	10	9	8
	М	8. 5	8.6 - 9.3	9. 4	4.1 5.0	4.2 0.0	4.2 8.0	2 3 0	2 2 5	2 1 0	90	80	70	10	9	8
20 – 21 год	Д	9. 0	9.1 - 9.3	9. 4	55. 8.0	56. 5	57. 0	2 1 0	2 0 5	1 9 5	90	80	70	12	10	9
	М	8. 4	9.0 - 9.2	9. 3	4.1 2.5	4.1 8.0	4.2 6.0	2 3 5	2 3 0	2 2 0	----	----	----	12	10	9

6. Практические рекомендации

Прежде чем приступить к обучению технике выполнения того или иного приема, необходимо обратить внимание на:

- подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению;

- развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;
- обучение основным, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом, научить пользоваться ими в различных условиях;
- подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

Что касается лиц с умственным отставанием, то при соответствующей подготовке можно научить их простейшим навыкам самостоятельной игры в дартс, позволяющим участвовать в специальных мероприятиях для данной категории лиц.

7. Методическое обеспечение

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.5.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическое требование к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. № МО – 16.09-01/826-ТУ).

8. Список литературы

1. Евсеев С.П. – Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. В – 2т/ Под общей редакцией С.П. Евсеева. – М., 2000.
2. Аксянов Н., Яковлев В. «Дартс». Методическое пособие.- М., 1991.
3. Лоу Д. «Дартс» / Пер. с англ. – М., 1992.
4. Шилин Ю.Н., Коневская А.Н. «Теория и методика тренировки в дартс» М., 2003.
5. Сладкова Н.А. Опыт работы ДЮСШ и физкультурно – спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов: Советский спорт, 2003.