

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 44 Г. ТВЕРИ»

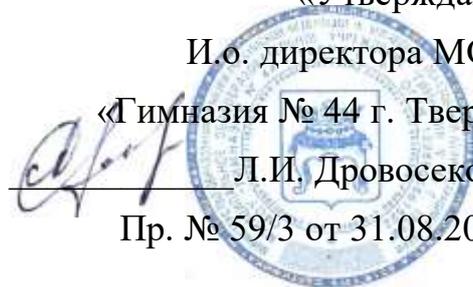
«Утверждаю»

И.о. директора МОУ

«Гимназия № 44 г. Твери»

Л.И. Дровосекова

Пр. № 59/3 от 31.08.2020



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
секции Дартс**

Возраст воспитанников от 8 лет.
Срок реализации программы – 1 год.

Автор - составитель :
педагог
дополнительного
образования
Жаворонков Д.В.

**Тверь
2020**

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Данная Программа написана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". Постановление от 04.07.2014;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. 3 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- примерными требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844);
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 года №09-3242);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ № 996-р от 29.05.2015;
- Конвенцией ООН о правах ребенка (от 20.11.1989);
- Концепцией развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- положением о дополнительном образовании учащихся МОУ "Гимназия №44 г. Твери";
- Уставом МОУ "Гимназия №44 г. Твери".

Актуальность программы.

Дартс в России является одним из самых молодых (в 1989 году проведена акция компании “Unicorn” по распространению мишеней для дартс) и динамично развивающихся видов спорта. Первая программа для занятий дартс появилась лишь в середине 90-х. Нехватка методических материалов, пособий, серьезных программ не решена и по сей день. Все вышеперечисленное послужило поводом для написания данной программы, адаптированной для занятий с детьми и подростками в системе дополнительного образования.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что при ее разработке использованы современные тенденции развития дартс, передовой опыт обучения и тренировки лучших дартсменов.

В отличие от детских объединений других учреждений, занимающихся с детьми в сфере дополнительного образования, работа системы дополнительного образования направлена не только на массовое привлечение детей к занятиям спортом, но и на выявление одарённых детей и достижение спортивных результатов. Проведение мастер-классов с участием лучших спортсменов Тверской области.

Целесообразность

В настоящее время имеется ряд проблем, влияющих на формирование здорового образа жизни детей и молодежи, требующих неотложного решения, в том числе:

- недостаточная мотивация на регулярные занятия спортом;
- утрата спортивных традиций;
- несоответствие уровня материально-технической базы задачам активного развития массового спорта;
- отсутствие пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни;
- недостаточное внедрение новых, интересных форм проведения физкультурно-массовой и спортивной работы.

Реализация данной программы поможет решить указанные проблемы при максимально эффективном управлении. Целенаправленная, социально-ориентированная физкультурно-спортивная работа среди детей и молодежи также позволит снизить уровень вовлечения ее в асоциальную деятельность, будет способствовать профилактике и коррекции девиантного поведения.

Цели и задачи программы

Цель данной программы – через обучение детей и молодежи игре в дартс, достижение ими спортивных результатов, воспитать гармонично развивающуюся личность.

При реализации программы решаются следующие **задачи**:

Образовательные:

- обучение детей основам игры;
- обучение навыков быстрого счета в дартс;
- знакомство детей с историей возникновения и развития дартс;
- научить детей работать самостоятельно.

Развивающие:

- развитие концентрации внимания, самоконтроля, стрессоустойчивости;
- улучшение спортивно-технических показателей (развитие мышечной памяти).
- развить познавательную активность;
- сформировать положительные мотивации в учебной и предпрофессиональной деятельности, навыки тренировочной работы и др.
- развить у детей логическое и техническое мышление;
- сформировать и развить навыки самостоятельной работы.

Воспитательные:

- укрепление интереса к занятиям спортом;
- воспитание воли и целеустремленности;
- воспитание этичного отношения к сопернику;
- содействовать формированию чувства коллективизма и взаимопомощи;
- воспитать командный спортивный интерес.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию.

Общие сведения о секции

Возраст обучающихся: с 8 лет

Программа по дартс рассчитана на две возрастные группы

группа №1 (младшая)

группа №2 (старшая)

Так же предусматривается возможность перехода ребёнка из одной группы в другую при быстром усваивании изучаемого материала или, наоборот, возможна задержка в переводе обучающегося на следующий уровень при не усвоении материала в силу частых пропусков, болезни или других причин.

Формы, методы и технологии работы

Формы занятий - теоретические, практические, выезды, групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные.

При реализации программы используются различные методы и технологии обучения и воспитания.

Методы обучения:

Словесные методы обучения (беседа, объяснение)

Наглядные методы (показ видеоматериалов и иллюстраций, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов)

Практические методы (тренинг)

В зависимости от задач используются различные методы обучения детей.

Методы обучения	Приемы как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
Наглядный метод	1.Наглядно-зрительные приемы: показ физупражнений; использование наглядных пособий (рисунки, фотографии); зрительные ориентиры (разметка поля). 2.Наглядно-слуховые приемы: музыка. 3.Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога	Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный рассказ; беседа; словесная инструкция	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в соревновательной форме.	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении

Планируемые результаты реализации программы:

Планируемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по уровням обучения.

Предметные результаты:

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут знать:

- основные теоретические положения и правила игры в дартс;
- простейшие тренировочные игры;
- элементарные упражнения для разминки мышц руки.
- правила соревнований и правила участия в них; правила официальных игр дартс («501», «Американский крикет»);

- правила судейства и организации турниров.

По итогам реализации Программы, обучающиеся будут уметь:

- рационально выполнять бросок по мишени;
- вести подсчет очков при игре в дартс (устный счет в пределах 301, умножение на 2 и на 3 чисел от 1 до 20);
- контролировать свое психоэмоциональное состояние. работать индивидуально над своей техникой;
- вести автоматический устный счет в играх;
- выполнять комплекс упражнений, направленный на разогрев мышц тела;
- сосредотачиваться, концентрировать внимание на игре.

Метапредметные результаты:

- формирование умения согласовывать и координировать свою деятельность с другими ее участниками;
- приобретение положительного опыта коллективного сотрудничества;

Личностные результаты:

- уверенность в себе, настойчивость и целеустремленность;
- уважение к игре и традициям, сложившимся в отделении дартс;
- уважение к соперникам и напарнику по игре.
- умение работать в коллективе;
- культура общения.
- стремление к самопознанию и самосовершенствованию;
- активность.

По завершении учебного года обучающиеся хорошо владеют техникой метания дротиков, обладают знаниями по проведению соревнований и судейству.

Адекватно оценить уровень подготовленности позволяют выступления спортсменов в соревнованиях разных уровней. В процессе обучения систематически проводятся тестирования и сдачи нормативов, ведется регулярный мониторинг результатов детей, показанных на занятиях по дартс.

Формы оценки достижения планируемых результатов

1. Открытые занятия.
2. Сдача нормативов.
3. Участие в соревнованиях.

Диагностика образовательного процесса

Контроль и оценка. О результативности образовательного процесса можно судить по количественным и качественным показателям. Качественными показателями являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками). Но этого недостаточно, поскольку не учитывается систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и ведение здорового образа жизни. К количественным показателям относятся сдвиги в показателях физической подготовленности, складывающихся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, гибкости, выносливости и их сочетаний

Предварительная диагностика проводится в начале года и позволяет судить о подготовке и индивидуальных особенностях воспитанников.

Текущая диагностика позволяет получить сведения о ходе овладения детьми программным материалом.

Итоговая диагностика показывает уровень сформированности качеств воспитанников в результате реализации образовательной программы.

Диагностика (тестирование) развития физических качеств, проводится не менее двух раз в год, с целью отслеживания динамики показателей.

Программа допускает 3 уровня освоения программы: *низкий, средний, высокий* (ранжирование может быть словесное или выраженное в баллах: высокий – 10, средний – 5, низкий – 1 балл).

Содержание программы
Учебный (тематический) план

Режим занятий.

В первой группе - 3 часа учебных занятий еженедельно (34 недели) - 102 часа.

Во второй группе - 6 часов учебных занятий еженедельно (34 недели) - 204 часа.

Группа №1

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов		
1	Вводное занятие	3		
2	Физическая подготовка	30		
2.1	Общая физическая подготовка	21		
2.2	Специальная физическая подготовка	9		
3	Основы техники метания дротиков	3		
3.1	Основные стойки	1,5		
3.2	Виды хвата дротиков	1,5		
4	Разновидности тренировочных игр	33		
4.1	Игры «Кто больше», «Набор очков»	6		
4.2	Игра «Мазила»	9		
4.3	«Большой раунд»	12		
4.4	«Сектор 20», «Кто меньше», «Линия»	6		
5	Разновидности официальных игр	24		
5.1	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	15		
5.2	Американский крикет без набора очков	9		
6	Ознакомление с основными правилами проведения соревнований	3		
7	Итоговое занятие	6		
	Итого:	102		

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: знакомство с деятельностью секции дартс; формирование групп; история дартс; знакомство с инвентарем; правила техники безопасности при игре; требования к спортивной форме (одежда не должна стеснять движение руки, и, в тоже время, правила дартс не допускают джинсовый стиль и спортивные костюмы на официальных соревнованиях).

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Физическая культура, как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Понятие “физическая культура”. Основные формы физической культуры. Значение общефизической подготовки для занятий дартс. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Практическая часть: беговые упражнения, отжимания от пола или стула, упражнения на пресс, приседания, прыжки в длину, в высоту, метание теннисного мяча.

Кроме указанных мероприятий осуществляются регулярные выходы в парк, где проводятся тренировки с учащимися (игра в футбол, волейбол и т.д.)

2.2. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: особенности работы мышц руки при выполнении броска. Правила организации разминок.

Практическая часть: подтягивание, повороты корпуса вправо-влево, вращение кистью, вращение предплечьем, вращение руками, сжимание-разжимание пальцев рук, растягивание кисти, рывки руками перед грудью и т.д.

3. Основы техники метания дротиков.

Теоретическая часть: Основные стойки при игре в дартс - боком, лицом к мишени. Варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.). Техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений.

Практическая часть: Отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах. Развитие навыков броска.

Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра "Линия"); отработка кучности попаданий (игры "Кто больше", "Кто меньше"); отработка попаданий в центр мишени (игра "3+9"); броски на кучность попаданий (игра "Кнопка").

4. Разновидности тренировочных игр.

Теоретическая часть: общие правила игр «Кто больше», «Набор очков», «Кнопка», «Футбол», «Большой раунд», «Сектор 20», «Кто меньше», «Линия», правила ведения счета в играх «Кто больше», «Набор очков», «Кнопка», «Футбол», «Большой раунд», «Сектор 20», «Кто меньше», «Линия».

Практическая часть: проведение тренировочных игр в парах, тройках и четверках, внутригрупповые личные и парные турниры по играм «Кто больше», «Набор очков», «Кнопка», «Футбол», «Большой раунд», «Сектор 20», «Кто меньше», «Линия».

5. Разновидности официальных игр.

5.1. Игры "101", "301" (прямое начало, окончание простым/четным сектором)

Теоретическая часть: общие правила официальных игр; разновидности начала и завершения игры правила ведения счета, отработка устного счета (счет в указанных играх ведется на вычитание); понятия "лег", "сет", "матч".

Практическая часть: проведение соревнований в парах, тройках и четверках; турниры внутри группы по играм "101" и "301" (для начала по упрощенным правилам, т. е. игра завершается либо прямым сектором, либо четным сектором, начало - прямое, затем, по мере повышения уровня подготовки, правила усложняются и максимально приближаются к правилам спортивной игры); отработка попаданий в секторы 20 и 19.

5.2. «Американский крикет» без набора очков

Теоретическая часть: общие правила игры; правила ведения счета; тактика и стратегия ведения игры.

Практическая часть: отработка попаданий в сектора (в т.ч. игры «сектор 20», «Линия»); турниры внутри группы.

6. Ознакомление с основными правилами проведения соревнований.

Теоретическая часть: общие правила проведения соревнований; личные, парные, командные турниры; календарь соревнований; положение о соревнованиях, ознакомление с основными системами проведения соревнований, особенности проведения соревнований внутри группы и между группами.

7. Мастер-классы.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: правила организации самостоятельных занятий по дартс; подведение итогов учебного года; награждение победителей по общим зачетам.

Практическая часть: составление индивидуальных планов на летний период; выполнение нормативов по специальной технической подготовке (тесты №1,2,3), зачет по теоретической части.

Группа №2
Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них	
			теоретич.	практич.
1	Вводное занятие	4	4	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28
3	Психотехническая подготовка	16	8	8
4	Совершенствование техники метания дротиков	60	8	52
5	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	28	8	20
6	Соревнования и спарринги	42	6	36
7	Разновидности тренировочных игр	10	2	8
8	Разновидности официальных игр	10	2	8
9	Итоговое занятие	4	1	3
	Итого:	204	41	163

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть: Отчет воспитанников о работе, проделанной летом индивидуально. Знакомство с программой работы на учебный год и с календарем соревнований - клубных, городских, областных, российских. Проведение техники безопасности.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Физическая культура и спорт как средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Физическая культура - составная часть общей культуры человека. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение детского и юношеского спорта. Цель и задачи, общие принципы физического воспитания. Гигиена тренировки и соревнований, организация и планирование тренировки, вспомогательные гигиенические мероприятия и стимуляторы. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Практическая часть: в начале и в конце каждого учебного года проводятся контрольные испытания по ОФП со сдачей нормативов. Игры в футбол и в волейбол на свежем воздухе.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: Значение специальных физических упражнений для занятий дартс. Правила организации разминки во время тренировки и на соревнованиях.

Практическая часть: Упражнения изометрические, дыхательные, на координацию, на равновесие, подводящие и специально-подготовительные упражнения. Потягивание, повороты корпуса вправо-влево, вращение кистью, вращение предплечьем, вращение руками, сжимание-разжимание пальцев рук, растягивание кисти, рывки руками перед грудью и т.д.

3. Техника метания дротиков.

Теоретическая часть: Правила выбора дротиков. Правильная стойка. Примеры индивидуальных техник броска. Специфика хватки и броска дротика. Коэффициенты кучности и мастерства.

Практическая часть: Индивидуальный подбор инвентаря. Подбор экспериментальным путем хвостовиков и стабилизаторов полета дротика (перья).

Индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции хватки и броска: коррекция хватки (передний, задний, средний; 2-мя, 3-мя, 4-мя пальцами; положение пальцев сверху, сбоку и т.д.), коррекция взведения кисти (резкое, плавное, глубокое взведение и т.д.), взведение предплечья (быстрое, медленное, короткое, длинное). Индивидуальный подбор стойки: лицом к мишени, боком или полубоком к мишени. Подбор угла наклона туловища. Стойка напротив центра мишени, левее или правее центра мишени. Перенос броска в правую или левую часть мишени путем перемещения вдоль линии броска или путем поворота корпуса. Отработка индивидуальной техники броска.

Подсчет коэффициента мастерства и коэффициента кучности.

4. Разновидности тренировочных игр.

Теоретическая часть: Правила игр «Кто больше», «Сектор 20», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Раунд по удвоениям», «250», «500». Правила ведения счета в играх «Кто больше», «Сектор 20», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Раунд по удвоениям», «250», «500».

Практическая часть: проведение тренировочных игр «Кто больше», «Сектор 20», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Раунд по удвоениям», «250», «500» в парах, тройках и четверках. Проведение турниров личных и командных по указанным тренировочным играм.

5. Разновидности официальных игр.

5.1. Игры "170", "501"

Теоретическая часть: Правила официальных игр «170» и «501», значение игры «170» для занятий дартс; виды начала, завершение игры удвоением; отработка попаданий в сектор 20 и в "дабл" (удвоение); правила ведения счета (счет в указанных играх ведется на вычитание); понятие "формат игры"; стандартные комбинации завершения игр.

Практическая часть: проведение соревнований в парах, тройках и четверках; турниры по играм "170" и "501" (по правилам спортивной игры).

5.2. Игра "Американский крикет" с набором очков.

Теоретическая часть: правила игры; правила ведения счета; тактика и стратегия игры.

Практическая часть: отработка попаданий в утроение секторов (в т.ч. игра "раунд по утроениям"); отработка попаданий в центр мишени; личные и парные турниры внутри группы.

6. Организация турниров и судейство.

Теоретическая часть: Разновидности состязаний: личные, парные, командные, смешанные и семейные пары, "счастливый жребий". Круговая система соревнований (каждый играет с каждым), соревнования по системе "плей-офф" (проигравший выбывает), финская система (до двух поражений). Правила построения турнирных таблиц. Знакомство с правилами БДО. Судья у мишени, запись счета, объявление счета, объявление окончания игры и т. д.

Практическая часть: Организация и проведение соревнований в группе самими спортсменами. Ведение турнирных таблиц.

Судейство соревнований, ведение протоколов, правила жеребьевки, разведение сильнейших по рейтингу. Система подсчета рейтинговых очков. Проведение мини-турниров по правилам БДО. Судейство организуют сами учащиеся.

7. Соревнования и спарринги.

Теоретическая часть: Турниры и спарринги. Особенности ведения поединка. Темп игры (быстрый, медленный), корректировка темпа игры. Умение владеть игрой.

Практическая часть: Проведение внутригрупповых и межгрупповых турниров. Участие в городских, областных соревнованиях и сборах. Выезды на российские и международные турниры.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: Подведение итогов учебного года.

Практическая часть: Тестирование уровня мастерства. Награждение победителей по общим зачетам.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основными **формами** подготовки в секции дартс являются комплексные и специализированные занятия.

Комплексные занятия (основной акцент делается на отработку общих технических навыков по игре в дартс) широко используются в работе с обучающимися первого года обучения, а *специализированные* (отработка специальных технических навыков по игре в дартс, с преобладанием индивидуального подхода к учащимся) - с обучающимися в 1 и 2 группах. На каждом занятии ставятся не менее двух-трех основных задач, в том числе не более двух по освоению нового материала. Решение большинства задач должно планироваться и осуществляться с учетом периодического возвращения к ним на последующих занятиях (на более высоком уровне достигнутой подготовленности спортсменов).

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть в основном решает задачу подготовки спортсменов к сознательному и активному выполнению поставленных задач. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части решаются и относительно самостоятельные задачи: формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с постановки педагогом задач на текущее занятие.

В **основной части** в условиях оптимальной работоспособности обучающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части.

Заключительная часть преследует цель достижения перевода организма воспитанников из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат разбор индивидуальной работы обучающихся на занятии с выявлением наиболее распространенных ошибок. Заканчивается заключительная часть подведением итогов учебного занятия.

Главным средством обучения в секции дартс являются упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу **основных** относятся упражнения на технику броска и, собственно, сама игра в дартс. **Вспомогательные** упражнения помогают достичь оптимального физического состояния для работы на занятии. Они включают в себя разминку для кистей рук и туловища (растяжки, повороты, наклоны и др.), дыхательные упражнения.

В работе с воспитанниками педагог отводит значительное место словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема тренером-преподавателем или хорошо подготовленным спортсменом, соответствующих видеоматериалов, наглядных пособий и учебных фильмов).

Наиболее важным является использование в работе игрового и соревновательного методов. Суть *игрового метода* заключается в том, что обучение осуществляется при проведении тренировочных игр и упражнений. При использовании *соревновательного метода*, близкого к игровому, действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований, внутригрупповых командных турнирах.

Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении процесса подготовки были бы его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных дартсменов.

Оборудование и инвентарь для игры в дартс.

Для проведения занятий по обучению игре в дартс необходимо просторное помещение, т. к. мишени располагаются на 237 см от кидającego и на высоте 173 см от центра мишени до пола, расстояние между мишенями должно быть не менее 100 см.

Достижение успеха в игре неразрывно связано с правильным подбором формы и веса дротиков, длины хвостовика и формы оперения индивидуально для каждого игрока. В настоящее время выпускается огромное количество сочетаний формы и веса дротиков, которое можно привести к трем основным разновидностям.

Торпеда, где вес распределен по всей длине дротика.

Баррель, с весом сосредоточенным в центре тела дротика.

Каши, где основной вес дротика смещен к передней части.

Вес и длина дротиков ограничены международным стандартом и составляют не более 30,5 см в длину и не более 50 г веса. Наиболее распространенный вес дротиков от 18 до 25 г, хотя выпускаются и более тяжелые или легкие разновидности.

Дротики могут быть изготовлены из различных материалов, но лидирующее положение в мире занимают два основных: разновидности медных сплавов (латунь, бронза) и вольфрамовые сплавы. Основное их достоинство в сочетании достаточной твердости, высокого удельного веса и удобства обработки. Большинство игроков начинают с бронзовых дротиков и затем переходят на вольфрамовые, что связано со значительной разницей в цене. На соревнованиях, безусловно, лидируют вольфрамовые и это не случайно. Вольфрам имеет почти вдвое больший удельный вес, чем бронза, что позволяет делать дротики более тонкими, изящными и устойчивыми в полете. Это немаловажно,

например, для выбивания "магических" 180 очков. При попадании двух вольфрамовых дротиков в утроение сектора 20 остается более чем достаточно места для третьего дротика.

Хвосты и перья являются жизненно важной составляющей всего снаряда, без них дротик не полетит. Хвосты - это пластмассовые или металлические держатели для перьев, которые резьбой соединяются с телом дротика и могут быть свободно заменены. Они выпускаются различной длины и формы, условно делятся на короткие, средние и длинные. Размер их колеблется от 5 до 8 см.

Существуют два основных типа хвостовиков:

Цанговые, где перо вставляется в прорези на конце хвоста.

"Слик-стик" (патент фирмы "Юникорн"), где перо вставляется в специальную прорезь в середине тела хвоста.

Перо - это завершающая часть дротика, которая осуществляет стабилизацию его полета. Распространены пластиковые перья двух профилей: круглые и квадратные. Круглые перья имеют меньшую площадь, поэтому полет дротика становится более быстрым.

Выбор сочетания формы и веса дротика, длины хвостовика и формы пера проводится индивидуально для каждого спортсмена и зависит от множества причин, например от темперамента, способа хвата и характера броска спортсмена. Идеально, когда дротик спортсмена втыкается в мишень перпендикулярно ее плоскости. Если при попадании в мишень оперение дротика оказывается значительно выше иглы необходимо выбрать более тяжелый дротик, или более длинную форму дротика, или использовать для стабилизации полета круглые перья, или более короткие хвосты, или использовать сочетание этих рекомендаций. Если оперение дротика оказывается значительно ниже иглы (дротик "провисает"), необходимо уменьшить вес дротика или использовать более короткую форму, или взять перья квадратной формы, или увеличить длину хвоста, или использовать сочетание этих факторов.

Методика метания дротиков

Дартс - это метание дротиков в мишень на точность. Поэтому бросок должен выполняться очень четко.

Позиция для броска. Спортсмен должен стоять устойчиво на двух ногах, повернувшись вполборота к мишени, касаясь мизинцем правой ноги линии рубежа, тяжесть тела при этом переносится на правую ногу, а корпус слегка наклоняется вперед вправо (т.е. к плоскости мишени).

Бросок. Дротик нужно держать двумя пальцами приблизительно за центр тяжести, третий и четвертый пальцы можно положить либо сверху, либо сбоку тела дротика (не

рекомендуется держать дротик как карандаш). Дротик должен находиться на линии между глазом и намеченной целью, выпускать его в момент броска нужно строго по касательной к траектории полета перпендикулярно плоскости мишени. Бросок строго предплечно-кистевой (т.е. работает только предплечье и кисть), локоть ни в коем случае не должен перемещаться ни вправо, ни влево и не должен опускаться вниз.

Календарно-тематический план

Группа №1

Дата	Раздел	Тема	Количество часов
15.09.2020	Вводное занятие	Вводное занятие	1,5
17.09.2020	Вводное занятие	Вводное занятие	1,5
22.09.2020	Основы техники метания дротиков	Основные стойки	1,5
24.09.2020	Основы техники метания дротиков	Виды хвата дротиков	1,5
29.09.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
1.10.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
6.10.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
8.10.2020	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1,5
13.10.2020	Разновидности тренировочных игр	Игры «Кто больше», «Набор очков»	1,5
15.10.2020	Разновидности тренировочных игр	Игры «Кто больше», «Набор очков»	1,5
20.10.2020	Разновидности тренировочных игр	Игры «Кто больше», «Набор очков»	1,5
22.10.2020	Разновидности тренировочных игр	Игры «Кто больше», «Набор очков»	1,5
27.10.2020	Разновидности тренировочных игр	Игра «Мазила»	1,5

29.10.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
3.11.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
5.11.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
10.11.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
12.11.2020	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1,5
17.11.2020	Разновидности тренировочных игр	Игра «Мазила»	1,5
19.11.2020	Разновидности тренировочных игр	Игра «Мазила»	1,5
24.11.2020	Разновидности тренировочных игр	Игра «Мазила»	1,5
26.11.2020	Разновидности тренировочных игр	Игра «Мазила»	1,5
1.12.2020	Разновидности тренировочных игр	Игра «Мазила»	1,5
3.12.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
8.12.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
10.12.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
15.12.2020	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5

17.12.2020	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1,5
22.12.2020	Разновидности тренировочных игр	Игра «Большой раунд»	1,5
24.12.2020	Разновидности тренировочных игр	Игра «Большой раунд»	1,5
29.12.2020	Разновидности тренировочных игр	Игра «Большой раунд»	1,5
12.01.2021	Разновидности тренировочных игр	Игра «Большой раунд»	1,5
14.01.2021	Разновидности официальных игр	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	1,5
19.01.2021	Разновидности официальных игр	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	1,5
21.01.2021	Разновидности официальных игр	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	1,5
26.01.2021	Разновидности официальных игр	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	1,5
28.01.2021	Разновидности официальных игр	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	1,5
2.02.2021	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
4.02.2021	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5

9.02.2021	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1,5
11.02.2021	Разновидности тренировочных игр	«Сектор 20», «Кто меньше», «Линия»	1,5
16.02.2021	Разновидности тренировочных игр	«Сектор 20», «Кто меньше», «Линия»	1,5
18.02.2021	Разновидности тренировочных игр	«Сектор 20», «Кто меньше», «Линия»	1,5
25.02.2021	Разновидности тренировочных игр	«Сектор 20», «Кто меньше», «Линия»	1,5
2.03.2021	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка	1,5
4.03.2021	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1,5
9.03.2021	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	1,5
11.03.2021	Разновидности официальных игр	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	1,5
16.03.2021	Разновидности официальных игр	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	1,5
18.03.2021	Разновидности официальных игр	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	1,5
23.03.2021	Разновидности официальных игр	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	1,5

25.03.2021	Разновидности официальных игр	Игра 101, 301 (прямое начало, окончание простым/четным сектором)	1,5
30.03.2021	Разновидности тренировочных игр	Игра «Большой раунд»	1,5
1.04.2021	Разновидности тренировочных игр	Игра «Большой раунд»	1,5
6.04.2021	Разновидности тренировочных игр	Игра «Большой раунд»	1,5
8.04.2021	Разновидности тренировочных игр	Игра «Большой раунд»	1,5
13.04.2021	Разновидности официальных игр	Американский крикет без набора очков	1,5
15.04.2021	Разновидности официальных игр	Американский крикет без набора очков	1,5
20.04.2021	Разновидности официальных игр	Американский крикет без набора очков	1,5
22.04.2021	Разновидности официальных игр	Американский крикет без набора очков	1,5
27.04.2021	Разновидности официальных игр	Американский крикет без набора очков	1,5
29.04.2021	Разновидности официальных игр	Американский крикет без набора очков	1,5
6.05.2021	Ознакомление с основными правилами проведения соревнований	Ознакомление с основными правилами проведения соревнований	1,5
11.05.2021	Ознакомление с основными правилами проведения	Ознакомление с основными правилами проведения	1,5

	соревнований	соревнований	
13.05.2021	Итоговое занятие	Итоговое занятие	1,5
18.05.2021	Итоговое занятие	Итоговое занятие	1,5
20.05.2021	Итоговое занятие	Итоговое занятие	1,5
25.05.2021	Итоговое занятие	Итоговое занятие	1,5
		Итого	102 часа

Календарно-тематический план

Группа №2

Дата	Раздел	Тема	Количество часов
15.09.2020	Вводное занятие	Вводное занятие	2
17.09.2020	Вводное занятие	Вводное занятие	2
19.09.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2
22.09.2020	Психотехническая подготовка	Психотехническая подготовка	2
24.09.2020	Психотехническая подготовка	Психотехническая подготовка	2
26.09.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2
29.09.2020	Психотехническая подготовка	Психотехническая подготовка	2
1.10.2020	Психотехническая подготовка	Психотехническая подготовка	2
3.10.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2
6.10.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2
8.10.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2
10.10.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2

13.10.2020	Психотехническая подготовка	Психотехническая подготовка	2
15.10.2020	Психотехническая подготовка	Психотехническая подготовка	2
17.10.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2
20.10.2020	Психотехническая подготовка	Психотехническая подготовка	2
22.10.2020	Психотехническая подготовка	Психотехническая подготовка	2
24.10.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2
27.10.2020	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
29.10.2020	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
31.10.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2
3.11.2020	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
5.11.2020	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
7.11.2020	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
10.11.2020	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
12.11.2020	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2

17.12.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2
19.12.2020	Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	2
22.12.2020	Разновидности тренировочных игр	Разновидности тренировочных игр	2
24.12.2020	Разновидности тренировочных игр	Разновидности тренировочных игр	2
26.12.2020	Разновидности тренировочных игр	Разновидности тренировочных игр	2
29.12.2020	Разновидности тренировочных игр	Разновидности тренировочных игр	2
12.01.2021	Разновидности тренировочных игр	Разновидности тренировочных игр	2
14.01.2021	Разновидности официальных игр	Разновидности официальных игр	2
16.01.2021	Разновидности официальных игр	Разновидности официальных игр	2
19.01.2021	Разновидности официальных игр	Разновидности официальных игр	2
21.01.2021	Разновидности официальных игр	Разновидности официальных игр	2
23.01.2021	Разновидности официальных игр	Разновидности официальных игр	2
26.01.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2

28.01.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
30.01.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
2.02.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
4.02.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
6.02.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
9.02.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
11.02.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
13.02.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
16.02.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
18.02.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
20.02.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
25.02.2021	Совершенствование	Совершенствование техники	2

	техники метания дротиков	метания дротиков	
27.02.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
2.03.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
4.03.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
6.03.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
9.03.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
11.03.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
13.03.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
16.03.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
18.03.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
20.03.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2

23.03.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
25.03.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
27.03.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
30.03.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
1.04.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
3.04.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
6.04.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
8.04.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
10.04.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
13.04.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
15.04.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
17.04.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2

20.04.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
22.04.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
24.04.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
27.04.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
29.04.2021	Совершенствование техники метания дротиков	Совершенствование техники метания дротиков	2
6.05.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
11.05.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
13.05.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
15.05.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
18.05.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2
20.05.2021	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Судейство и организация соревнований.	2

	соревнований.		
22.05.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
25.05.2021	Соревнования и спарринги	Соревнования и спарринги	2
27.05.2021	Итоговое занятие	Итоговое занятие	2
29.05.2021	Итоговое занятие	Итоговое занятие	2
		Итого	204

Тесты для определения уровня подготовленности спортсмена

ТЕСТ № 1.

РАУНД

Воспитанник пытается поразить с первого по двадцатый сектора мишени, попадание в удвоение или утроение заданного сектора засчитывается как попадание в сектор. Оценивается количество дротиков, затраченное на выполнение теста. Минимальное количество дротиков в этом тесте равно двадцати и соответствует попаданию в нужный сектор с первой попытки.

ТЕСТ № 2.

РАУНД-ПЛЮС (КОЭФФИЦИЕНТ КУЧНОСТИ)

Спортсмен бросает по три дротика в каждый сектор от 1 до 20 и в центр мишени. Подсчет очков ведется по дротикам, попавшим в сектор прицеливания. Максимальное количество очков, которое можно набрать этим упражнением - 2040. Хорошим результатом считается - 705 очков, т.е. все три дротика попавшие в каждый нужный сектор и в 25.

ТЕСТ №3

ВСЕ ДВАДЦАТКИ

Спортсмен бросает 10 серий по 3 дротика в 20-й сектор. Засчитываются только попадания в 20, 40, 60. Максимальное количество очков, которое можно набрать за 10 серий - 1800. Хороший результат - 600 очков.

ТЕСТ № 4

КОЭФФИЦИЕНТ МАСТЕРСТВА (КМ)

Воспитанник сериями по три дротика бросает 100 дротиков в мишень (33 серии и 1 дротик) на максимальный набор, т.е. в сектор 20, стараясь поразить "утроение". Подсчет очков ведется по всем дротикам оставшимся в мишени (максимальное кол-во 6000 среднее 2000). Затем проходит раунд по секторам от 1 до 20 и подсчитывает количество дротиков, затраченных на это упражнение. Затем количество набранных очков делится на количество дротиков, затраченных на раунд. Полученный результат и есть коэффициент мастерства (максимальный - 300, средний - 100).

Номер теста	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
	1 год	1 год	2 год	2 год	3 год	3 год
1	45	40	35	30	22	26

2	250	200	450	400	более 800	более 600
3	200	200	400	400	800	800
4	15	10	30	20	более 80	более 50

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

ЛИНИЯ

Это упражнение используется для отработки техники переноса броска из верхних секторов мишени в нижние и наоборот, а также для умения перемещаться вдоль рубежа. Упражнение выполняется за один подход тремя дротиками.

1. Вертикальная линия. Для отработки броска снизу вверх и сверху вниз. Первым дротиком игрок старается поразить широкую часть сектора 20, вторым дротиком - центр мишени, третьим - широкую часть сектора 3.

2. Горизонтальная линия. Для отработки броска слева направо и наоборот, с помощью перемещения вдоль рубежа или поворота корпуса. Первый дротик бросается в широкую часть сектора 11, второй - в центр, третий - в широкую часть сектора 6.

КТО БОЛЬШЕ

Увлекательная игра для самых маленьких дартсменов. Задача игрока набрать тремя дротиками как можно больше очков. Мы используем эту игру в двух вариантах.

Вариант 1. Играет любое количество участников. Набравший больше всех очков записывает себе победу. Борьба продолжается до установленного заранее количества побед одного из играющих.

Вариант 2. Количество играющих не ограничено. Игра идет с выбыванием. Набравший меньше всех очков выбывает из соревнования. Остальные участники второй тур с нуля, и так далее до финала. Победитель получает маленький приз, например конфету.

Эта игра позволяет проводить простейшие соревнования в группе начинающих спортсменов с первого дня занятий, а вариант № 2 моделирует условия турниров по олимпийской системе.

КТО МЕНЬШЕ

Основная задача игрока набрать как можно меньше очков, но при условии, что все дротики находятся в зачетном поле мишени. Таким образом, минимальная сумма равняется трем (все три дротика попали в сектор I). Любой промах мимо зачетного поля мишени либо отскок приносят игроку 50 очков. Варианты соревнований такие же, как "кто больше". Игра требует умения попадать в выбранный сектор. Она более сложная, чем "кто больше".

ТЫСЯЧА

Зачетным полем игры являются "булл-ай" и "зеленое кольцо".

Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями из трех дротиков, учитывая только "50" и "25". Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора.

В зависимости от степени вашей подготовленности, вы можете играть по этим правилам в "500" или "250".

КНОПКА

В произвольно выбранное место на мишени помещается обыкновенная канцелярская кнопка. Задача игрока - попасть в эту кнопку. Кнопка хорошо держится в мишени, не портит ее, а при попадании в нее дротиком, эффектно вылетает. Упражнение заставляет игрока концентрировать внимание, прицеливаться не в "площадь" сектора, а в конкретную точку, что благотворно влияет на точность броска. Попробуйте провести соревнование, кто больше раз выбьет кнопку и убедитесь сколько радости доставляет ребятам каждое попадание. С помощью этого упражнения удобно отрабатывать попадание в "нелюбимые" сектора игрока.

НАБОР ОЧКОВ

Игра набор очков предусматривает выполнение непрерывно или поочередно (согласно жребию) 30 бросков в 10 сериях из трех дротиков на лучшую сумму. Результат определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий в мишень. При попадании в зону удвоения и утроения очки при этом соответственно увеличиваются в два и три раза и прибавляются к общей сумме очков.

БЫСТРЫЙ РАУНД

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем "удвоение" 20-ого сектора, и завершить игру попаданием в "яблочко" мишени. В случае, если в серии все три дротика достигают цели (например: 1,2,3 или 12,13,14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди.

Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца "удвоения" и "утроения" счета. Победителем считается игрок, первым поразивший "яблочко".

БОЛЬШОЙ РАУНД

В серии 21 подход по 3 дротика игрок стремится набрать наибольшую сумму очков, поочередно поражая сектора, начиная с 1-ой, затем 2-ую и 3-ю и т.д., включая центральную зону «булл-ай».

Во время игры необходимо строго соблюдать очередность секторов, которая должна идти по нарастающей.

При попадании в сектор, не соответствующий заданной очередности, результат попадания не засчитывается.

РАУНД ПО УДВОЕНИЯМ

В основе игры - правила игры в «Большой раунд», за исключением того, что зачетным полем каждого сектора является только его удвоение.

ДВАДЦАТЬ СЕМЬ

Каждому игроку изначально дается по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить удвоение сектора 1. При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1X2).

Следующими тремя дротиками необходимо поразить удвоение сектора 2. При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2X2). Если ни один из дротиков не попал в удвоение сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2X2).

Таким образом, игра ведется до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в удвоение сектора 20 осталось большее количество очков.

Тот игрок, чей счет в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования.

СЕКТОР 20

В игре «Сектор 20», аналогично игре «Набор очков», игрок выполняет 30 бросков (10 серий по три дротика), стараясь набрать как можно большую сумму только за счет попаданий в сектор 20 мишени. Попадания в зону удвоения засчитываются за 40 очков, в зону утроения – за 60 очков. Дротик, не попавший в сектор 20, к результату суммы не прибавляется.

«51»

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5. Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается.

Число 5 дает 1 очко, 10 - 2 очка, 50 - 10 очков и т.д. Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко.

В игре действует правило "перебора".

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ИГРЫ

ИГРА 501

1. Игроки по очереди бросают по три дротика
2. Для определения очередности каждый игрок или один из команды бросает по дротику. Попавший ближе к центру начинает игру.
3. Счет ведется по дротикам оставшимся в мишени после трех бросков.
5. Каждая сторона начинает со счета 501. Метод ведения счета заключается в вычитании полученного количества очков из оставшихся.

6. Победителем считается тот, кто сумел свести свой счет до нуля первым.
7. Заканчивать игру нужно обязательно броском в "удвоение" или в "яблочко" мишени ("булл-ай") так, чтобы полученное количество очков свело счет до нуля. ("Яблочко" засчитывается за двойное 25).
8. Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры (или же приводит счет к единице), то все три последние броска не засчитываются, и счет остается прежним, каким он был до серии бросков, приведших счет к перебору или единице.
9. Каждая игра в 501 носит название "Лэг". Пять "Лэгов" составляют "Сет" (игра ведется до трех побед в "Лэгов"). Окончательным победителем считается тот, кто выиграл заданное количество "Сетов".
10. По этим же правилам проводятся игры "101", "170" и "301".

АМЕРИКАНСКИЙ КРИКЕТ

Начало игры разыгрывается броском к центру. Игроки по очереди бросают по три дротика в мишень, стараясь поразить зачетные сектора. Зачетным полем являются сектора от 20 до 15 включительно и центр мишени. Необходимо "закрыть" каждый сектор тремя номиналами (попасть три раза в сектор, или один раз в сектор и один раз в дабл, или один раз в трибл зачетного сектора) в любом порядке (соответственно центр закрывается либо тремя попаданиями в 25, либо одним попаданием в 25 и одним попаданием в 50). Если у Вашего соперника какой-либо сектор, закрытый Вами, не закрыт, то Вы имеете право набирать на нем очки попаданиями в этот сектор до тех пор, пока соперник его не закроет. Выигравшим считается тот, кто наберет больше очков.

Список литературы:

1. *Аксянов Н., Яковлев В.* Дартс. / Методическое пособие. – Москва, 1991 г.
2. *Галаев В.* Дартс. – // Московский комсомолец, 22.06.1993 г.
3. *Залюбовский В.Н.* Интеллектуальная подготовка стрелка спортсмена. – М., Просвещение, 1989 г.
4. *Ляпин В.М.* Формирование точности метательных движений (на примере дартса) // Автореф. диссерт. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. – Майкоп, 2007.
5. *Никитин А.А.* Дартс. / Руководство для начинающих. – М., Издательство «Эксмо», 2004.
6. *Шилин Ю.Н., Каневская А.В.* Теория и методика тренировки в дартс: Учеб. пособие для студентов ВУЗов физ. культуры. – М., 2003.