


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»  
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель отделения  
дополнительного профессионального  
образования (включая МФЦПК)

  
А.А. Рахно  
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ ТО «Тюменский  
колледж производственных и  
социальных технологий»

  
Д. Шпак  
«30» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СЕКЦИОННЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ИГРЕ ДАРТС ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ГАПОУ ТО «ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И  
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»  
на 2022-2023 учебный год

Форма реализации программы – внеучебная/секционная;

Нормативный срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся – 16-20 лет

г. Тюмень, 2022 год

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по дартсу обучающихся составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по игре дартс.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 16-20 лет.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система секционных занятий, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого студента, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому студенту очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по дартсу отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки студентов колледжа.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- подготовка и участие в соревнованиях по дартсу.

**Цель программы** – содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических, психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств; интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

**Задачи:**

## а) образовательные задачи:

- совершенствование основных двигательных действий;
- совершенствование элементов техники игры дартс;
- освоение технико-тактических приемов дартса;
- практика судейства и ведение документации.

## б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

## в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает ее реализацию в пределах 360 часов (9 часов в неделю) в течение учебного года.

Срок реализации рабочей программы 1 год. Минимальный возраст зачисление детей в группу 16 лет (1 курс). Количество занятий в неделю – 3. Продолжительность занятия – 3 часа. Минимальная наполняемость группы – 2 человека. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

В секцию по дартсу зачисляются студенты ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий», имеющие соответствующую физическую и техническую подготовленность (определяется по результатам Спартакиады среди учебных групп колледжа) и имеющие медицинское заключение врача.

### 2.1. Учебный план на 41 неделю учебно-тренировочных занятий

Количество занятий в неделю	6
Время одного занятия (акад. час)	3
Количество часов в неделю	18
<b>Количество часов в год</b>	<b>720</b>

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

### 2.2. Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	32
2	Общая физическая подготовка	113
3	Специальная физическая подготовка	101
4	Техническая подготовка	221
5	Тактическая подготовка	161
6	Соревнования и товарищеские игры	92
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>

### 2.3 Учебно-тематический план

№	Наименование, разделов и тем	Содержание учебного материала,	Объем
---	------------------------------	--------------------------------	-------

		<b>лабораторные занятия</b>	<b>часов</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1</b> Теоретическая подготовка		32
1.1	Тема 1.1 Общие сведения об истории дартс	<b>Содержание</b> - История развития и зарождение дартса в России; - Становление дартса как вида спорта;	7
1.2	Тема 1.2 Правила игры и методика судейства соревнований	<b>Содержание</b> - Эволюция правил игры - Действующие правила игры. - Перспективы дальнейшего развития правил. - Влияние правил игры на ее развитие. - Упрощенные правила игры - Методика судейства соревнований. - Терминология и жестикаляция. - Обязанности членов судейской бригады - Ведение документации соревнований. - Роль судьи как воспитателя. - Значение квалифицированного судейства.	7
1.3	Тема 1.3 Техника и тактика игры	<b>Содержание</b> - Техника игры, ее характеристика. - Особенности современной техники, тенденции ее дальнейшего развития. - Классификация технических приемов. - Терминология.	7
1.4	Тема 1.4 Цель и задачи тактической подготовки	<b>Содержание</b> - Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. - Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. - Особенности тактической подготовки с начинающими.	7
1.5	Тема 1.5 Единая Всероссийская спортивная классификация	<b>Содержание</b> - Значение классификации и этапы ее развития. - Научные основы классификации. - Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений.	4

		- Разрядные требования для присвоения спортивных разрядов. - Присуждение судейской категории.	
<b>2</b>	<b>Раздел 2</b> Общая физическая подготовка		113
2.1	Тема 2.1 Гимнастические упражнения	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения выполняются без предметов</li> <li>- Упражнения с набивными мячами</li> <li>- Упражнения с гимнастической палкой</li> <li>- Упражнения с гантелями</li> <li>- Упражнения с резиновыми амортизаторами</li> <li>- Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка.</li> <li>- Упражнения на перекладине и канате</li> <li>- Прыжки в высоту с прямого разбега</li> <li>- Прыжки в высоту с прямого разбега через планку</li> </ul>	24
2.2	Тема 2.2 Акробатические упражнения	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- группировки и перекаты в различных положениях</li> <li>- стойка на лопатках,</li> <li>- стойка на голове и руках</li> <li>- кувырки вперед и назад</li> <li>- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации</li> </ul>	24
2.3	Тема 2.3 Легкоатлетические упражнения	<p><b>Содержание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м.</li> <li>- Эстафетный бег с этапами до 40 м.</li> <li>- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10</li> <li>- Бег или кросс 500-1000 м.</li> <li>- Прыжки: через планку с прямого</li> </ul>	24

		разбега; - Прыжки: в высоту с разбега; - Прыжки: в длину с места; - Тройной прыжок с места - Прыжки: в длину с разбега. - Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, - Метания: малого мяча на дальность - Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.	
2.4	Тема 2.4 Спортивные и подвижные игры	<b>Содержание</b> - Игра в пионербол - Игра в ручной мяч, - Игра в футбол - Игра в бадминтон - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», - Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», - Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», - Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», - Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч»,	17
2.5	Тема 2.5 Силовые способности	<b>Содержание</b> - Упражнения на взрывную силу. - Упражнения на скоростно-силовые способности	24
3	<b>Раздел 3</b> Специальная физическая подготовка		101
3.1	Тема 3.1 Развитие силовых способностей	- Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями,	25

		штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.	
3.2	Тема 3.2 Развитие быстроты.	- Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки	26
3.3	Тема 3.3 Развитие выносливости	- Упражнения для развития специальной выносливости: скоростная, прыжковая, силовая, игровая	25
3.4	Тема 3.4 Развитие ловкости	- Упражнения для воспитания ловкости: с элементами акробатики, с б/б мячами; на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания	25
4	<b>Раздел 4</b> Техническая подготовка		221
4.1	Тема 4.1 Техника игры	<b>Содержание</b> - Общее понятие о технике игры - Технические особенности каждого варианта стойки - Виды хватки дротика - техника шести разминочных бросков	111
4.2	Тема 4.2	<b>Содержание</b> - техника игры в «501» , «301», «170» - техника игры «Хоккей» - техника игры «7 жизней» - техника игры «Раунд удвоений» - техника игры «Сектор 20»	110



		- техника игры «Большой раунд»	
		- техника игры «Американский крикет»	
5	<b>Раздел 5</b> Тактическая подготовка		161
5.1	Тема 5.1 Тактической подготовки.	<b>Содержание</b>	161
		- Основное содержание тактики и тактической подготовки в игре дартс	
		- Анализ тактики ведения игр	
		- Оптимальные варианты тактических решений	
6	<b>Раздел 6</b> Соревнования и товарищеские игры		92
6.1	Тема 6.1 Организация товарищеских встреч	<b>Содержание</b>	32
		- Товарищеские игры с ПОО ТО	
6.2	Тема 6.2 Участие в соревнованиях городского уровня	<b>Содержание</b>	30
		- Участие в спартакиаде среди ПОО города Тюмени	
6.3	Тема 8.3 Участие в соревнованиях областного уровня	<b>Содержание</b>	30
		- Участие в XXIII Спартакиаде ПОО Тюменской области	

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **4.1 Основные источники**

1. Шилин Ю., Каневская А. Теория и методика тренировки в дартс СпортАкадемПресс. 2003
2. Голомазов С. Кинезиология точностных действий человека - СпортАкадемПресс. 2003.
3. Нортон Дейвид, Маклафлин Патрик - Арт - родник

#### **4.2 Дополнительные источники**

4. ПРАВИЛА ИГРЫ ВФД
5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ТУРНИРОВ ВФД

### **5 СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Кочубей Виктор Борисович, тренер-преподаватель по дартсу ГАПОУ ТО «ТКПСТ»