



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры,
оздоровления и спорта

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Методические указания к практическим и самостоятельным занятиям

Раздел дисциплины

ДАРТС

**для обучающихся 1-3 курсов
специального медицинского отделения**

Направление подготовки
все направления подготовки

Квалификация выпускника
бакалавр

Уфа 2023

Рекомендовано к изданию методической комиссией
кафедры физической культуры, оздоровления и спорта
(протокол № 7 от 23 марта 2023 года).

Составитель: Валиуллина О.В.

Ответственный за выпуск: и.о. заведующего кафедрой физической культуры,
оздоровления и спорта , к.б.н, доцент Хабибуллин Р.М.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 ИЗ ИСТОРИИ ИГРЫ ДАРТС	4
2 ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ	5
3 ТЕХНИКА БРОСКА	7
4 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИГРЫ ДАРТС	14
5 ПОДГОТОВКА ДАРТСИСТА	16
5.1 Комплексы упражнений различной направленности	17
6 Разновидности игры в дартс	22
Библиографический список	27

ВВЕДЕНИЕ

Игра дартс – это состязание в умении точно метать короткие стрелы (дротики) в мишень. Дартс доступен всем категориям людей, в том числе студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья. Игра в дартс развивает координацию движений, укрепляет мышцы спины и совершенствует технику устного счета. Кроме того, это отличное упражнение для глаз.

Дартс не требует специальной спортивной формы. Инвентарь для игры прост и долговечен. Играть в дартс можно как под открытым небом, так и в закрытом помещении.

Дартс – прекрасное средство для проведения активного досуга.

Методические рекомендации по Дартсу для студентов специального медицинского отделения 1-3 курсов содержат теоретические основы, необходимые для овладения техникой игры в дартс, проведения соревнований, а также практические рекомендации по воспитанию основных физических и двигательных способностей.

Цель методических рекомендаций: обучить основным техническим приемам игры в дартс.

Задачи:

- обучение практическим умениям и навыкам в игре дартс;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации учебно-тренировочных занятий и соревнований в игре дартс;
- воспитание координационно-двигательных способностей;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1 ИЗ ИСТОРИИ ИГРЫ ДАРТС

История Дартс началась, когда солдаты из-за скуки бросали вызов друг другу, чтобы побороться в метании копья в перевернутую бочку, что позже переросло в метание в разрезанный ствол (кольцо) дерева. Кольца из ствола дерева оказались идеально подходящими для подсчета результатов. В зимний период игру приносили в помещение, были использованы дротики более короткой длины, а также были созданы и реализованы правила.

Привычка бросать «копья» по целям, превратилась в универсальное времяпрепровождение, затем дартс стал регулируемым, появились дротики, которые имели длину в четыре дюйма с перьями, фиксированными на одном конце и металлическим наконечником на другой стороне.

Другая версия возникновения игры в дартс: в Британии несколько столетий назад основным вооружением английских воинов был лук. Стрельба из лука требовала большого искусства, достичь которого можно было только постоянно тренируя меткость глаза и твердость руки. Лучники нашли прекрасный способ совершенствовать свое умение в таких условиях, укоротив свои стрелы, воины стали состязаться в метании их в прибитый к стене таверны

деревянный брусок. Со временем усовершенствовалась форма мишени, стали проводиться официальные соревнования.

В 1898 году была сформулирована и принята система нумерации по дартс. С 1900 года игра в дартс создала свои правила, которые признаны и приняты сегодня. Размер доски, размер дартса и расстояние броска были стандартизированы. Были организованы команды, чтобы разыгрывать награды и медали.

2 ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Мишень (рисунок 1) разделена на секторы, которым присвоены числа от 1 до 20. Внутреннее узкое кольцо означает «Утроение» числа сектора и называется «Требл». Внешнее узкое кольцо означает «Удвоение» числа сектора и называется «Дабл». Внешнему кольцу вокруг центра присвоено число «25». Внутреннему центральному кружку присвоено число «50», и он называется «Булл-ай».

Мишень крепится таким образом, чтобы расстояние от пола до центра «булла» составляло 173 см, а сектор черного цвета «20» находился строго вверху. Броски выполняются с расстояния 2,37м от мишени.

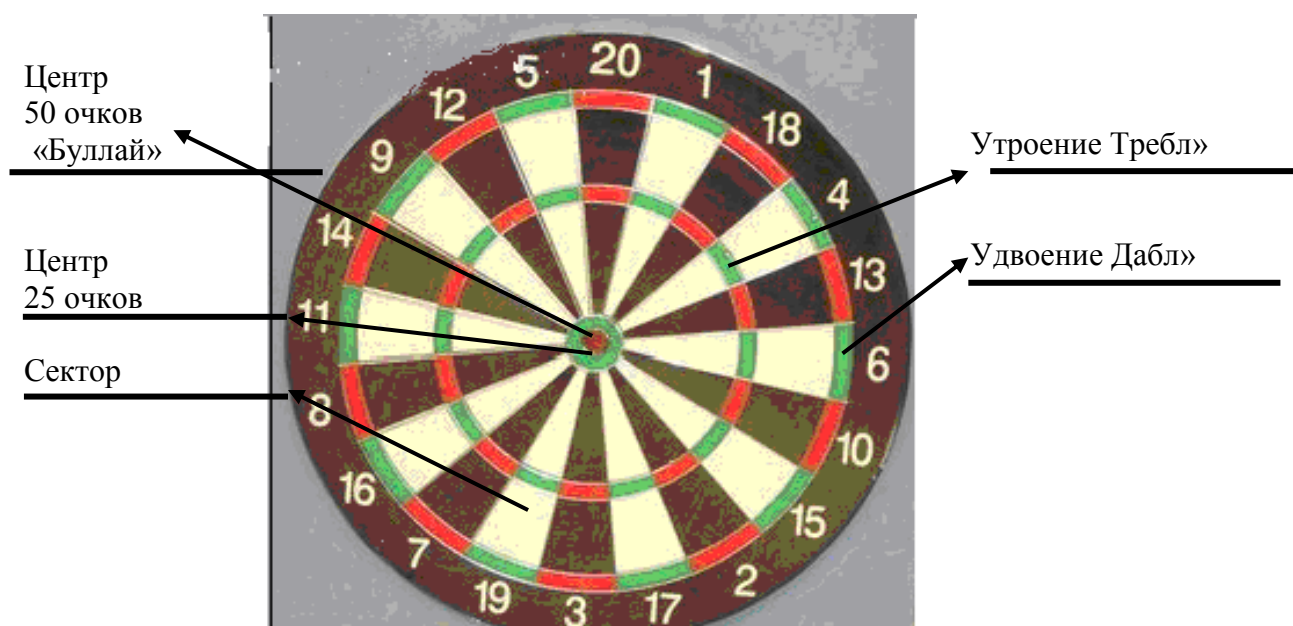


Рисунок 1 Мишень



Рисунок 2

Дротики подбирают индивидуально под каждого игрока.

Каждый дротик состоит из следующих частей (рисунок 2):

- игла;
- корпус дротика;
- стабилизатор полета (хвостовик).

Длина дротика не должна превышать 30,5 см. Вес дротика должен быть не более 50 г.

Иглы дротиков делятся по размеру и типу крепления.

По размеру иглы бывают короткие (18 мм), средние (около 25 мм) и длинные (36 мм).

По типу крепления иглы бывают вплавленные, съемные и плавающие.

Хвостовики различаются по размеру, материалу, форме:

1) по размеру: длинные – 48-50 мм; средние – 35-38 мм; короткие – 28 мм;

2) по материалу: нейлоновые, алюминиевые, титановые, смешанные;

3) по форме: лепесток, обычные с крестообразной верхушкой.

Оперение (стабилизатор) позволяет в большей степени стабилизировать дротик в полете и поддерживать его траекторию. Его изготавливают в основном из полиэстера. Стабилизатор бывает различной формы и размеров. Основные виды: полукруглые и шестигранные.

Подбор оперения производится каждым игроком индивидуально путем их опробования. Оперение реагирует на внешние помехи, (например, сквозняк). При слабом броске рекомендуется оперение с большей площадью поверхности.

При мощном, правильном броске большая площадь оперения теряет свою актуальность, и, наоборот, может послужить помехой при случайных ошибках.

Корпус дротика (баррель) – это та часть, которую держат при метании дротика. Формы корпуса дротиков бывают цилиндрические, каплевидные, смешанные. Изготавливаются корпуса различных конструкций и веса и, чаще из вольфрама, стали или латуни.

Дротики продаются в комплектах по 3 штуки, вместе с хвостовиками и оперением. Хвостовики и оперение являются «расходным» материалом, часто ломаются и портятся.

Все дротики имеют стандартную резьбу и поэтому подходят друг к другу вне зависимости от фирмы изготовления.

3 ТЕХНИКА БРОСКА

Технику броска в дартс анализируют по следующим элементам: изготовка, хватка, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

Изготовка – это положение частей тела с дротиком, позволяющее наиболее эффективно, с наименьшими энергозатратами выполнить необходимые технические действия по обеспечению прицельного броска. Она определяется положением отдельных звеньев системы «дартсист-дротик»

относительно плоскости броска и обеспечивается согласованной работой соответствующих групп мышц.

Изготовка должна обеспечивать:

- хорошую устойчивость дротика при оптимальном напряжении мышц дартсиста;
- создание надежной опоры;
- удобное положение головы, глаз во время выполнения прицеливания.

При обучении изготовке следует обратить внимание на положение ног, туловища, рук и головы и на то, как выполняется бросок в целом, кучность попаданий.

Положение ног – основа изготовки дартсиста.

Дартсист (правша) стоит правым боком к мишени. Ноги, представляющие опору для всего тела, должны быть выпрямлены. Стопы ног обычно располагаются друг от друга примерно на расстоянии, равном ширине плеч. Опорная нога (у правшей - правая) ставится у линии броска и опирается на всю ступню, другая нога отводится назад, ее основная опора приходится на носок.

Положение стоп ног должно быть постоянным, не изменяться от броска к броску.

Различают три основных варианта изготовки: боковая, основная и фронтальная. Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особенностей.

При боковой стойке используется наибольший угол разворота туловища относительно плоскости мишени. Угол разворота составляет примерно 90° .

Правая стопа (у правшей) располагается параллельно плоскости мишени на линии броска, левая отведена назад на расстояние, примерно равное ширине плеч, и опирается на носок. Ноги, таз и плечи находятся в одной плоскости. Туловище наклонено в сторону мишени, общий центр масс смещен вперед к опорной ноге. Правая рука находится на линии плеч, угол между ней и линией плеч составляет примерно 180° . Левая рука свободно опущена вниз – в ней игрок обычно держит дротики. Голова развернута к мишени и немного наклонена к руке, выполняющей бросок дротика.

При основной изготовке характерно уменьшением угла разворота. Он примерно составляет примерно $45-60^\circ$. Правая нога находится на линии броска, стопа развернута носком вперед в сторону мишени под углом примерно 45° (по отношению к линии броска). Туловище немного наклонено в сторону мишени, общий центр масс смещен вперед к опорной ноге. Угол, образованный рукой, выполняющей бросок, и линией плеч, равен $100-120^\circ$. Голова развернута вполборота в сторону мишени и немного наклонена к ведущей руке.

При принятии фронтальной изготовки стопы ног располагаются почти параллельно друг другу (носки немного разведены в стороны) на линии броска носками в сторону мишени. Угол разворота туловища относительно плоскости мишени практически отсутствует, так как туловище располагается почти параллельно мишени. Туловище немного наклонено в сторону мишени. Общий центр масс смещен вперед и в сторону руки, выполняющей бросок дротика.

При этой изготовке мышцы шеи не участвуют в повороте головы в сторону мишени, так как мишень находится непосредственно перед дартсистом. Голова немного наклонена в сторону ведущей.

При обучении изготовки (боковой, основной, фронтальной) необходимо принять исходное положение, поставив ноги в положение изготовки. Обратить внимание на правильность его выполнения. Повторить несколько раз выбранное положение. После этого тренер-преподаватель очерчивает мелом стопы изготовившегося для броска и предлагает ему отойти в сторону. Потом следует вновь принять положение изготовки, не глядя на очерченное положение стоп и еще раз обрисовать стопы. Повторить это действие 5-6 раз. После того, как положение стоп уточнено, занимающийся, принимая изготовку, всякий раз должен проверять правильность расположения стоп.

После усвоения относительно правильного положения ног изучается положение туловища и соответственно положение рук и головы (рисунок 3).

Положение туловища должно обеспечивать надежную опору в процессе выполнения броска и эффективную работу ведущей руки. Занимающиеся становятся напротив мишени на линию броска, закрепляют туловище в избранном ими положении и поднимают согнутую в локте руку так, чтобы локоть был направлен в сторону мишени. При этом наклон туловища не должен быть слишком большим, а мышцы туловища излишне напряжены.

Плечо ведущей руки поднято вверх, выставлено вперед в направлении мишени и закреплено в плечевом суставе. Угол между туловищем и плечом примерно равен 70° . Он может немного меняться в зависимости от антропометрических данных спортсмена и варианта изготовки. Положение плеча должно обеспечивать сгибание и разгибание ведущей руки в локтевом суставе строго в плоскости броска.

Положение другой руки определяется ее назначением – она удерживает дротики и свободно опущена вдоль тела. Голова развернута в сторону мишени и находится всегда в единообразном правильном положении без излишнего напряжения мышц шеи. Для облегчения освоения изготовки обучаемые несколько раз принимают положение без дротика, уточняя при этом положение различных частей тела. Желательно, если есть такая возможность, проводить обучение перед зеркалом, чтобы дартсисты могли визуально контролировать положение ног, туловища, головы, рук.

Хват – способ удержания дротика. Хват обеспечивает надежное удержание дротика и контроль над его положением во время всех фаз броска.



Рисунок 3 Положение туловища, головы, рук

Существует несколько разновидностей способов удержания дротика (хватки): тремя, четырьмя, пятью и, в редких случаях, двумя пальцами.

Выбор одной из разновидностей хвата зависит в основном от индивидуальных анатомических особенностей строения кисти спортсмена, а также от формы и размеров дротика (рисунок 4).

Спортсмены пробуют выполнить различные варианты удержания дротика, выбирая наиболее удобный и приемлемый для каждого из них. После этого, чтобы лучше почувствовать положение дротика в пальцах и его «поведение» во время выполнения движения, дартсисты делают несколько пробных бросков в мишень.

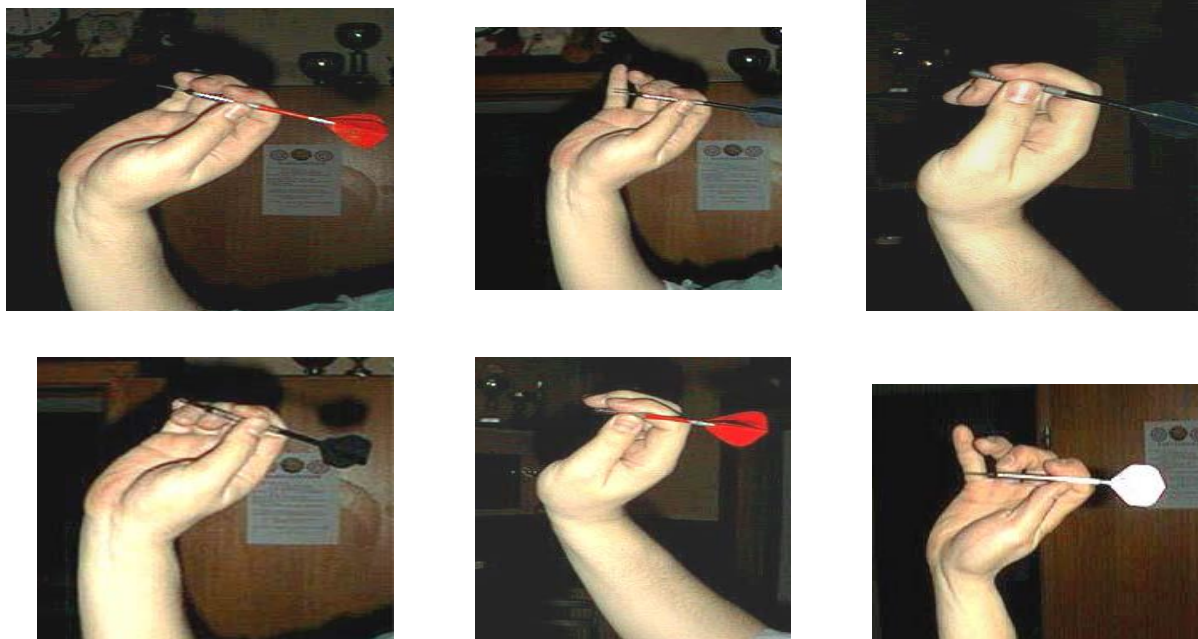


Рисунок 4 Разновидность способов удержания дротиков

Выполняя несколько раз каждый из вариантов удержания (захвата) дротика, дартсисты выбирают один из них, руководствуясь морфологическими особенностями строения кисти ведущей руки.

При выполнении хвата пальцы не должны быть, как чрезмерно напряжены, так и слишком расслаблены, чтобы при сгибании и разгибании кисти не происходило произвольных смещений дротика

Для улучшения контроля над положением кисти, дротика и работой пальцев, удерживающих его в процессе выполнения движения, можно периодически, особенно на начальном этапе обучения, проделывать следующее упражнение. Дартсист берет дротик в руки, используя один из способов удержания, принимает положение изготовки и расслабляет мышцы предплечья, удерживающие кисть. В зависимости от величины угла, образованного плечом и предплечьем, кисть должна «упасть» вперед или назад. Выполнение хвата считается правильным, если в процессе «падения» кисти вперед или назад не происходит смещений кисти и дротика в горизонтальной плоскости относительно их первоначального положения.

Совершенствование хвата происходит на протяжении всей спортивной деятельности дартсиста.

Прицеливание – совмещение окончания хвостовика дротика, расположенного в плоскости броска, с точкой прицеливания (условная проекция продольной оси дротика должна быть совмещена в вертикальной плоскости с точкой прицеливания).

При обучении прицеливанию в первую очередь необходимо отчетливо видеть окончание хвостовика дротика на фоне вначале белого листа бумаги, а затем мишени, и обеспечить путем оптимального распределения усилий ведущей руки максимальную устойчивость дротика. Прицеливание может осуществляться как одним, так и двумя глазами; определяется ведущий глаз. Положение головы должно обеспечивать наиболее удобное положение глаз.

Вначале выполнить все составляющие прицеливания слишком трудно, так как у большинства спортсменов, как правило, сознание направлено в основном на ожидание момента наилучшей устойчивости системы «дартсист-дротик». Поэтому для освоения прицеливания дартсисты должны многократно выполнять эти движения и учиться, относительно неподвижно удерживать дротик в течение нескольких секунд (задержка дыхания 8-10 с). Однако общее время удержания без задержки дыхания может быть гораздо больше до 1 мин.

Для обучения удержания дротика на мишени могут быть использованы следующие упражнения:

- удержание окончания хвостовика (иглы) на фоне «белой мишени»;
- удержание окончания хвостовика (иглы) на фоне белого листа бумаги небольшого размера, прикрепленного на мишени;
- удержание окончания хвостовика (иглы) в перекрестье, нарисованном на белом листе бумаги;
- удержание окончания хвостовика (иглы) в круге разного диаметра, нарисованном на листе белой бумаги и др.

При выполнении последнего упражнения целесообразно соотносить диаметр круга с величиной района прицеливания, соответствующего на данный момент уровню подготовленности дартсиста. Под районом прицеливания принято понимать площадь круга, ограниченного окружностью с центром в точке прицеливания. Он может быть больше или меньше в зависимости от степени устойчивости. Чем выше уровень мастерства дартсиста, тем меньше район колебаний дротика (район прицеливания).

Для того чтобы выбрать новую точку прицеливания, в том случае, если она выше прежней, необходимо уменьшить угол наклона (угол, образованный вертикальной осью и туловищем), то есть отклониться назад относительно мишени. Если же она расположена (выбрана) ниже, то наоборот, нужно увеличить угол наклона, то есть наклонить туловище вперед по направлению к мишени (без смещения веса тела, как в том, так и в другом случае на опорную ногу). При этом положение других звеньев системы «дартсист-дротик»: головы, плеча, предплечья, кисти, дротика относительно друг друга не меняется.

При изменении точки прицеливания по горизонтали дартсисту рекомендуется, либо:

1) поменять место, то есть принять изготовку на линии броска непосредственно напротив выбранной им точки прицеливания;

2) изменить положение изготовки путем изменения положения стоп ног, то есть развернуться непосредственно к новой точке прицеливания (без «скручивания» туловища), но в этом случае расстояние между дротиком и точкой прицеливания немного увеличивается.

При этом необходимо также следить, чтобы плечо ведущей руки оставалось в фиксированном положении в плечевом суставе и остальные части тела (голова, предплечье, кисть, а также дротик) не меняли своего положения относительно друг друга.

Бросок – способ метания дротика, основная задача выполнения которого заключается в том, чтобы развить необходимую скорость движения дротика в нужном направлении и обеспечить наиболее рациональную траекторию его полета для попадания дротика точно в точку прицеливания (рисунок 5,6).

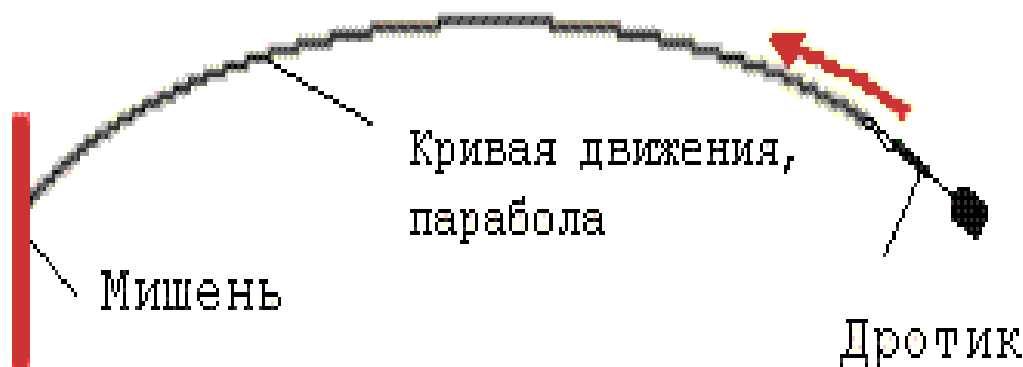


Рисунок 5 Траектория полета дротика в точку прицеливания (мишень).

Бросок (рисунок 6) принято условно разделять на три фазы: начальная («отведение»); средняя («основная»); заключительная.

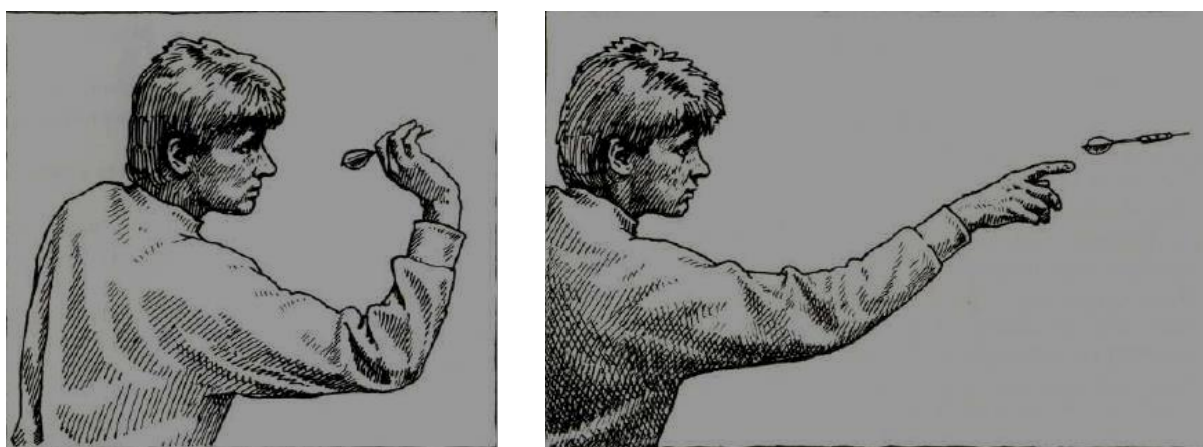


Рисунок 6 Выполнение броска

Первая фаза броска – приведение предплечья к плечу (сгибание ведущей руки в локтевом суставе – «отведение») выполняется плавно, с наименьшим напряжением участвующих в этом движении мышц. В этом положении кисть приведена к предплечью (разогнута в лучезапястном суставе), находится в свободном, но контролируемом положении, мышцы предплечья, выполняющие эту работу, на сколько это возможно, расслаблены. После выполнения всех этих движений, переходят к началу плавного и медленного разгибания ведущей руки. Разгибание руки выполняется в направлении мишени. В момент полного разгибания руки спортсмен должен видеть совмещение кисти с центром мишени.

Перемещения всех звеньев руки (предплечья и кисти) должны обязательно происходить в плоскости броска (без отклонений в горизонтальной плоскости), кисть должна свободно упасть вперед после того, как угол между предплечьем и плечом будет больше 90° и т.д. Все эти движения выполняются многократно до тех пор, пока дартсисты сами не смогут контролировать все выполняемые ими движения и перемещения предплечья и кисти ведущей руки, а так же поддерживать необходимую устойчивость положения изготовления.

После того, как движение по частям и в целом считается освоенным, его начинают выполнять вместе с дротиком, обращая также внимание на правильность выполнения избранного варианта хватки. Внимание дартсиста обращается на то, что при выполнении движений как в локтевом суставе, так и лучезапястном все перемещения дротика должны происходить только в плоскости броска (вертикальной плоскости). Все отклонения в горизонтальной плоскости свидетельствуют о неправильности выполненных движений и неверной работе опорно-двигательного аппарата.

Для того чтобы лучше прочувствовать выполняемые движения в целом, более наглядно представить себе возможные траектории полета дротика и его «поведение» во время полета, дартсистам предлагается выполнять следующее упражнение. На расстоянии 3-4-х м. от линии броска на пол кладется линолеум, пенопласт или любой другой достаточно мягкий и упругий материал. Спортсмены принимают на линии броска положение изготовления так, как если бы они стояли напротив мишени. Из этого положения выполняются броски. Спортсменам предлагается наблюдать как за правильностью выполнения броска, так и за полетом дротика (скорость, траектория полета, отметка точки попадания, положение дротика во время полета и т.д.).

Вначале обучающиеся начинают разучивание броска без дротика.

Выпуск – это способ освобождения дротика из захвата пальцев. Выпуск является заключительным элементом техники броска.

Основная задача при выполнении выпуска заключается в практически мгновенном и полном расслаблении одновременно всех пальцев, удерживающих дротик в избранном и постоянно контролируемом положении, которое должно быть согласовано с движением и положением кисти ведущей руки.

При соблюдении этого условия дротик как бы сам «раскрывает» удерживающие его до этого момента пальцы и освобождается от их захвата под определенным углом. Все движения должны выполняться точно в плоскости броска. Неправильное или несвоевременное выполнение этого элемента может очень существенно снизить эффективность всего броска.

Для разучивания этого элемента используют следующие упражнения:

1. Сидя за столом, поставить локоть на стол или на специальный упор. Угол, образованный плечом и предплечьем, должен быть немного больше 90° , кисть находится в вертикальном положении. Расслабив мышцы предплечья, поддерживающие кисть в вертикальном положении, свободно «уронить предплечье» вперед с одновременным расслаблением пальцев.

2. То же самое упражнение, но с удержанием дротика. После одновременного, мгновенного и полного расслабления пальцев дротик должен путем их раскрытия освободиться от захвата и упасть (воткнуться) в подложенный предварительно пенопласт, линолеум или любой подходящий для этого материал.

3. То же упражнение, но с предварительным «отведением», а затем движение предплечья вперед от плеча. Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись в вертикальной плоскости.

4. То же упражнение, предварительно подложив какой-либо подходящий материал, чтобы дротик после падения попал точно в него. Обратить внимание на угол, под которым он воткнется.

5. Выполнить бросок в целом.

Если пальцы расслабятся не одновременно, не сразу и не полностью, то это может произвольно изменить в момент вылета положение дротика, что повлияет на траекторию его полета. Поэтому в процессе обучения и совершенствования дартсисты должны следить за правильностью и согласованностью выполнения выпуска с другими элементами техники.

Обучение управлению дыханием должно органически сочетаться с обучением технике изготовления, прицеливания, броска и выпуска.

При выполнении броска возникает необходимость приостановить дыхание на время его выполнения, то есть исключить нежелательные движения грудной клетки.

На начальном этапе обучения навык управления дыханием необходимо начинать формировать после освоения изготовления. Затухание дыхания начинается сразу же после принятия изготовления и выбора точки прицеливания. Затем на одном из полувыдохов происходит задержка дыхания, уточнение прицеливания и непосредственно сам бросок.

В зависимости от длительности задержки дыхания, психологического и физического состояния дартсисты, уровня его подготовленности и развитого усилия, дыхание после броска может быть нормальным, несколько углубленным и глубоким. Нецелесообразно затягивать задержку дыхания и тем самым вызывать затруднения и неприятные ощущения. Необходимо соотносить время задержки дыхания со временем выполнения броска (8-10с).

Следует отметить, что управление дыханием может способствовать как успокоению, так и активизации, так как состояние спокойствия и уверенности характеризуется спокойным дыханием. Таким образом, использование определенной манеры дыхания с затуханием дыхательных движений к периоду наибольшей устойчивости системы «дартсист-дротик» и как бы естественной непродолжительной задержкой его к моменту выполнения броска является наиболее рациональной схемой дыхания дартсиста.

4 ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ИГРЫ В ДАРТС

Рубеж броска обозначается прямоугольным бруском высотой 3,8 см и длиной не менее 61 см. Брусок находится на расстоянии 237 см от мишени, исчисляемого по прямой (рисунок 7). Ширина места для игрока должна быть не менее 152,5 см. Глубина места для игрока, считая от задней грани бруска, должна быть не менее 122 см.

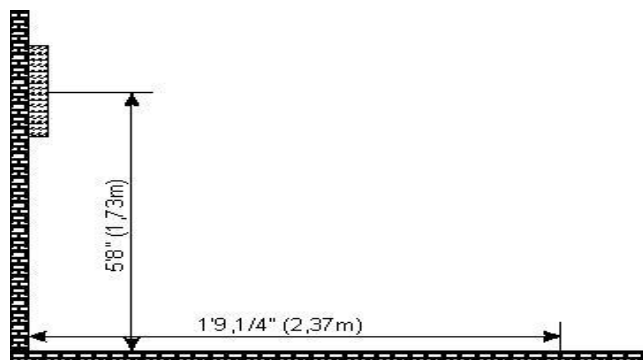


Рисунок 7 Положение Мишени

Во время игры игроку не разрешается на него.

Бросок выполняет игрок в мишень из положения - стоя. Серия бросков состоит из трех дротиков (бросают строго по одному).

Если игрок дотронется до любого из дротиков, находящегося в мишени во время исполнения серии бросков, то эта серия считается завершенной.

Любой дротик, отскочивший от мишени или выпавший из нее, не засчитывается и не перебрасывается.

Термины, которые следует запомнить. Лег – игра на списание очков или выполнение упражнений, где победитель определяется по единому результату.

Сет – игра, состоящая из 2 и более «легов» или по сумме очков «легов».

Ведение счета необходимо во время игры. Счет ведется по цифрам, расположенным за каждым сектором мишени (рисунок 1), в который вошел дротик.

Дротики извлекаются из мишени бросавшим игроком, но только после того, как счет объявлен рефери (судья).

Протест по поводу объявленного или записанного счета не рассматривается, если он сделан после того, как дротики были вынуты из мишени.

Правильность ведения счета и вычитания должны проверяться рефери, а также игроком перед броском соперника.

Проверка зафиксированного счета или вычитаний осуществляется до начала следующего броска этого игрока.

Текущий счет должен отражаться на отдельном листе или табло.

Судья или маркер (тот, кто ведет счет у игровой мешени) не имеют право подсказывать игроку.

Жеребьевка участников турнира проводится только один раз, до начала соревнований; разрешается использовать систему жеребьевки по группам.

Схемы с результатами жеребьевки должны быть представлены на судейском столике.

Время, указанное на схеме результатов жеребьевки являются ориентировочными, и каждый участник должен быть готов к началу своего матча за 45 минут до указанного времени.

В личном турнире не допускаются никакие замены. В командном турнире замены запрещаются после окончания игр первого круга.

Порядок игры определяется в соответствии со жребием до начала соревнований.

Победитель жребия должен выполнять броски первым в первом «лэге» или «сете» и во всех последующих нечетных «лэгах» или «сетах».

Каждому игроку для разминки разрешается до начала матча совершить броски только шестью дротиками в мишень, предназначенную для проведения матча. При состязаниях по круговой схеме разминка игрока ограничивается тремя дротиками перед второй и последующими встречами.

Во время игры все игроки должны находиться под наблюдением судейской бригады.

Никто не может быть допущен в игровую зону, кроме заявленных игроков или членов судейской бригады.

Сопернику игрока, выполняющего бросок, разрешается находиться не ближе 61 см позади бросающего.

В ходе игры все игроки обязаны хранить молчание, и только игрок, находящийся на рубеже броска, может задавать рефери вопросы.

В командных соревнованиях, когда все игроки бросают по очереди, порядок бросков должен быть определен и отражен на информационном табло или щите перед первым броском в этом «лэге», «сете», или матче.

Любой протест должен быть подан рефери в момент предполагаемого нарушения. Решение, вынесенное по протесту, считается окончательным и обязательным для выполнения. Любой протест, поданный позже, не принимается.

Если инвентарь игрока поврежден или утерян во время матча, то этому игроку дается до трех минут на починку или замену инвентаря.

На соревнованиях игроки должны выступать в спортивной форме (футболка, шорты, спортивный костюм) и спортивной обуви. Игрокам не разрешается участвовать в турнире в джинсах, брюках или рубашках и т.д. Запрещено носить какой-либо головной убор. Игрокам разрешается надевать напульсники и ленты на запястье.

5 ПОДГОТОВКА ДАРТСИСТА

Тренировка дартсиста должна начинаться с разминки. Под разминкой понимается выполнение специального комплекса упражнений, которые предшествуют основной части занятий или выступлению на соревнованиях.

К разминке предъявляются следующие основные требования:

1. Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.

2. Выполнение комплекса упражнений должно привести организм дартсиста в состояние оптимальной психофизической готовности.

3. Разминка не должна вызывать утомления.

4. Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнованием необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием спортсмена и окружающими условиями.

Разминку обычно подразделяют на общую и специальную. Общая разминка может состоять из самых разнообразных упражнений. Специальная разминка должна быть по своему характеру максимально приближена к предстоящей деятельности.

Подбор и выполнение упражнений, обеспечивающих комплексный характер разминки дартсиста, может осуществляться с учетом следующей схемы:

1. Вначале выполняют различные, специально подобранные упражнения (2-3) в очень медленном темпе с полной концентрацией внимания на работающих мышцах, развивая при этом околомаксимальное напряжение мышц, непосредственно участвующих в выполнении каждого движения. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы задействовать в основном те мышечные группы, которые участвуют в реализации броска. На выполнение упражнений отводится до 3 минут.

2. Затем в течение 1,5-2 минут выполняются упражнения на растяжку.

3. После этого осуществляется входение и сохранение состояния аутогенного погружения в течение 2 минут.

4. В состоянии аутогенного погружения в течение 3,5-4 минут выполняется идеомоторное воспроизведение тех элементов техники, которое требует наибольшего внимания, с последующим идеомоторным представлением всей схемы броска в целом.

5. Выполнение в течение 2 минут нескольких имитационных движений в начале без дротика, затем дротиком.

6. В течение 10-15 минут выполняются броски по вертикали:

а) в сектор «20»;

б) в центр («булл»);

в) по удвоению (по «даблам»).

При этом каждому реально выполняющемуся броску дротика предшествует его идеомоторное воспроизведение.

Необходимо также всегда помнить, что интервал времени между идеомоторным воспроизведением броска и его реальным выполнением должен быть минимальным.

В том случае, если дартсист по какой-либо причине в момент образовавшегося интервала отвлекся под воздействием на него любого раздражителя (внешнего или внутреннего), то он должен вновь идеомоторно воспроизвести бросок, а затем реально его выполнить.

Это правило необходимо соблюдать не только во время проведения разминки, но и каждый раз при подготовке к броску.

5.1 Комплексы упражнений различной направленности

Упражнения для развития силы

1. И.п. – руки перед грудью. Выполнить пружинящие махи согнутыми, затем прямыми руками в стороны-назад. Повторить 8-12 раз.

2. И.п. – левую руку вверх. Выполнить пружинящие махи прямыми руками назад, поочередно меняя положение рук. Повторить 8-12 раз.

3. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Выполнить наклоны вперед-назад. Повторить 8-12 раз.

4. И.п. – то же. Выполнить круговые движения туловищем вправо и влево. Повторить 8-12 раз.

5. И.п. – ноги врозь. Выполнить приседания, руки вперед. Повторить 8-12 раз.

6. И.п. – то же. Выполнить наклоны вперед с касанием пальцами рук пола. Повторить 8-12 раз.

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь. Выполнить выпады вправо-влево. Повторить 8-12 раз.

8. И.п. – руки на пояс. Выполнить поочередные приседания на одной ноге. Повторить 6-8 раз.

Упражнения с гантелями

9. И.п. – ноги врозь, гантели к затылку. Выполнить наклоны вперед. Повторить 8-10 раз.

10. И.п. – широкая стойка ноги врозь, гантели к затылку. Выполнить наклоны вправо-влево. Повторить 6-8 раз.

11. И.п. – ноги врозь, гантели к плечам. Выполнить подъемы на носки. Повторить 18-20 раз.

12. И.п. – то же. Выполнить приседания. Повторить 10-12 раз.

Упражнения для развития быстроты

1. И.п. – лежа на спине. Выполнить беговые движения ногами в течение 10-15 с. в быстром темпе.

2. И.п. – то же. Выполнить сед с наклоном вперед. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. – то же. Выполнить сед с одновременным подниманием ног в течение 10-20 с. в быстром темпе.

4. И.п. – стойка на лопатках. Выполнить беговые движения ногами в течение 10-15 с.

5. И.п. – сед. Выполнить попеременные поднимания ног, не сгибая колен. Повторить по 6 раз в 3-х подходах.

6. И.п. – сед углом, руки за голову. Выполнить разведение и сведение ног со скрещиванием в течение 10-15 с.

7. И.п. – руки на пояс. Выполнить бег с высоким подниманием бедра в течение 12-15 с.

8. Бег с захлестыванием голени назад 20-25м. Повторить 3-4 раза.

9. Прыжки поочередно на правой и левой 15-20м. Повторить 3-4 раза.

10. Бег из упора лежа сзади, спиной вперед 20-25м. Повторить 4-6 раз.

11. Бег с низкого старта 20-25м. Повторить 3-4 раза.

12. Прыжки на двух 15-20м. Повторить 2-3 раза.

13. Бег приставными шагами поочередно правым и левым боком 20-25м.

Повторить 2-4 раза.

14. Бег спиной вперед 20-25м. Повторить 2-3 раза.

Упражнения для развития гибкости

1. И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Выполнить круговые движения тазом вправо-влево. Повторить 8-12 раз.

2. То же, что и упр. №1, но руки на пояс.

3. И.п. – основная стойка (О.С.). Согнуть правую ногу назад, прижать рукой пятку к ягодице. Выполнить то же с левой. Повторить 8-12 раз.

4. И.п. – О.С. Согнуть правую вперед, прижать руками колено к груди. Выполнить то же с левой. Повторить 8-12 раз.

5. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. Выполнить сед на пятки. Повторить 6-8 раз.

6. И.п. – то же. Выполнить наклоны вправо-влево. Повторить 8-12 раз.

7. И.п. – сед ноги врозь, руки вверх. Выполнить наклоны вперед. Повторить 8-12 раз.

Упражнения для развития ловкости с теннисными мячами

1. И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке. Выполнить перебрасывание мяча из руки в руку в быстром темпе. Повторить 8-12 раз.

2. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Выполнить подбрасывание мяча вверх поочередно из-под правой и левой ноги одной рукой и ловля его другой. Повторить 8-12 раз.

3. И.п. – упор присев, мяч в правой руке. Ходьба с одновременным подбрасыванием мяча вверх и ловлей его левой рукой. Выполнить то же с левой. Пройти 20-25м.

4. В парах выполнить передачу мяча на точность. Повторить 15-20 раз. Расстояние между партнерами 20-25м.

5. В парах выполнить передачу мяча сверху одной рукой и ловлю двумя. Повторить 20-25 раз.

6. В парах выполнить одновременную передачу и ловлю мяча в среднем и быстром темпе. Повторить 10-16 раз. Расстояние между партнерами 10-12м.

Специальные упражнения, направленные на развитие способности производить быстрый подсчет

1. Подсчёт очков в обычных условиях: тренер называет сочетания чисел – спортсмены выполняют подсчёт – время не ограничено;

2. Спортсмены выполняют подсчёт очков, называемых тренером. Количество времени, отводимое на вычисления постепенно сокращается;

3. Спортсмены по команде тренера выполняют подсчёт называемых им сочетаний чисел. Время, отведённое на выполнение вычислений, то увеличивается, то уменьшается. Последовательность неравномерных временных интервалов устанавливается тренером произвольно и дартсистом о ней не сообщается;

4. Под руководством тренера дартсисты выполняют подсчёт различных комбинаций чисел. В процессе подсчёта тренер сам вслух называет заведомо неверный ответ. Задача спортсменов – максимально быстро определить правильность или неправильность сообщаемого тренером ответа;

5. Во время подсчёта различных комбинаций чисел спортсменам задаются самые разнообразные вопросы на различные темы. Задача спортсменов – правильно выполнить арифметические действия и в то же время дать ответ на предлагаемый вопрос. Вначале вопроса должны быть достаточно лёгкими в дальнейшем их постепенно усложняют. Затем вводят неравномерный, заранее не известные спортсменам временные интервалы для подсчёта очков и ответов на вопросы. Следует обращать внимание на то, что все подсчёты производятся только в паузах между выполнением различных технических действий. В процессе выполнения движений подсчёт очков не допустим.

При выполнении этих упражнений необходимо учитывать, что в подсчёт очков должно входить как сложение различных комбинаций чисел, так и вычитание одного числа из другого.

Специальные упражнения, направленные на совершенствование отдельных элементов техники броска

1. Приняв положение изготовки на линии броска, дартсист выполняет в медленном темпе первую фазу броска – «отведение». Внимание обращается на положение плеча, движение предплечья и кисти, работу пальцев кисти, осуществляющих удержание дротика в процессе выполнения движения.

2. Приняв положение изготовки на линии броска, дартсист вначале в очень медленном темпе имитирует бросок. Затем скорость выполнения движений постепенно увеличивается, приближаясь к той, величина которой достигается в процессе реального выполнения броска.

3. Приняв изготовку, выполнить бросок по «белой» (без разметки) мишени. Обратить внимание на правильную постановку плеча, предплечья, хватку, оптимальное напряжение и расположение пальцев ведущей руки, осуществляющих выпуск, одновременное мгновенное и, по возможности, полное их расслабление. Все технические элементы броска выполняются на фоне надёжной и неподвижной изготовки.

4. Приняв изготовку, выполнить длительное удержание дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания.

5 (броски с отметкой прицеливания). Целью этого упражнения является обучение контролю над прицеливанием. Дартсист должен выполнять прицеливание непосредственно перед броском и на основании субъективных ощущений спрогнозировать результат попадания.

6 (броски с выносом). Приняв изготовку на линии броска, дартсист выполняет серии бросков по различным точкам прицеливания, расположенным в вертикальной плоскости. Это связано с тем, что при выполнении одной из разновидностей прицеливания происходит небольшое смещение головы спортсмена относительно плоскости броска. Дартсист в этом случае вынужден, ориентируя дротик относительно точки прицеливания, проецировать окончание иглы дротика немного выше непосредственной точки прицеливания, так как движение дротика в пространстве происходит по определенной траектории – траектории полета. При выполнении этого упражнения развивается глазомер.

7 (броски с закрытыми глазами). Дартсист принимает изготовку на линии броска и выполняет три броска в мишень вначале с открытыми глазами. Внимание спортсмена сосредоточено на правильности выполнения элементов техники броска. Следующие три броска спортсмен выполняет с закрытыми глазами. Это упражнение надо повторять не менее 6-10 подходов, чередуя броски с открытыми и закрытыми глазами.

8 (броски левой и правой рукой). Дартсист встает на линию броска в обратную изготовку, то есть в изготовку, которая является зеркальным отражением его обычной изготовки. Затем он выполняет броски

левой (у левшей – правой) рукой. Это упражнение помогает развивать координационные способности дартсистов, а также улучшает контроль над выполняемыми движениями.

9 (броски с разных дистанций). Дартсист принимает положение изготовки на линии броска и выполняет три броска, затем подходит на шаг ближе к мишени и выполняет еще три броска, после чего возвращается на обычную дистанцию и выполняет еще три броска. При этом дартсист старается попасть в центр мишени. Упражнение направлено на развитие ощущения пространства и «отработку» оптимальной траектории полета дротика.

10 (броски на дальность). На дистанции 5-8м. от линии броска на пол укладываются листы пенопласта или линолеума. Спортсмены принимают изготовку на линии броска и выполняют по три броска, стараясь бросить дротик как можно дальше. Правильно выполненный бросок обеспечивает более дальний полет дротика. При выполнении этого упражнения следует обратить внимание на полет дротика. «Влияние» дротика, говорит о неправильном приложении усилия к дротику.

11 (броски дротиками с минимальной площадью оперения). От подхода к подходу уменьшают площадь оперения. Как только площадь оперения уменьшается до такой степени, что спортсмен не может попасть в мишень, замена оперения прекращается. Далее дартсист продолжает

отрабатывать бросок до тех пор, пока не добьется ровного полета дротика. Упражнение считается довольно сложным, так как уменьшение площади оперения способствует выявлению самых незначительных погрешностей в технике броска.

Заключительным этапом применения этого метода является совершенствование технического мастерства в условиях соревнований.

Специальные упражнения, направленные на совершенствование выполнения техники целостного броска

1. Броски по мишени на кучность.
2. Броски в заранее определенную зону мишени.
3. Броски в определенную зону мишени (наиболее рационально начинать с бросков в центр мишени) с подсчетом общей суммы выбитых очков за подход.

4. Броски в определенный сектор мишени. Основные задачи: повышение самоконтроля над выполняемыми движениями при броске, контроль за поддержанием максимально возможной устойчивости изготовления, улучшение точности попаданий.

5. Игра «Раунд». Основные задачи те же, что и при выполнении предыдущего упражнения, но к ним добавляются еще две: 1) совершенствование навыка по изменению точки прицеливания (смена секторов); 2) наиболее рациональный и быстрый подсчет выбитых очков (приложение Б).

6. Игра «Раунд по двойным». Основная задача: освоение важнейшего элемента игры – окончания (приложение Б).

7. Игры «310», «501», «27». Участие в этих играх способствует более детальному изучению игрового формата, совершенствованию навыка быстрого и точного подсчета очков в усложненных условиях и, в связи с этим принятию оптимальных тактических решений и их реализации путем правильного выбора и выполнения наиболее рациональных тактических действий и приемов.

Разновидность игры в дартс в приложении А

Контрольные вопросы

1. Какие оборудование и инвентарь необходимы для игры в дартс?
2. По каким элементам техники характеризуют готовность игрока - дартсиста?
3. Назовите основные фазы броска.
4. Опишите «рубевж броска».
5. Назовите основные виды игры в дартс

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дартс: технико-тактическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавра / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев, О. Л. Адова ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Башкирский государственный аграрный университет. - Уфа: Башкирский ГАУ, 2018. - 61 с. - <http://biblio.bsau.ru/metodic/82777.pdf>
2. Дартс. Энциклопедия / Дэвид Нортон, Патрик Маклафлин, при участии Стива Брауна. – М.: Арт-Родник, 2010. – 224 с.
3. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту". Раздел дисциплины "Дартс" [Электронный ресурс]: для обучающихся 1-3 курсов : все направления подготовки : квалификация выпускника Бакалавр / Башкирский ГАУ, Каф. физическое воспитание, спорта и туризма ; сост. А. А. Роженцев. - Уфа: БГАУ, 2018. - 20 с.
4. Никитин А.А. Дартс: Руководство для начинающих: Более 20 вариантов игры; Правила проведения турнира; Выбор мишени и дротиков; Отработка техники броска; Полезная информация и советы. – М.: Изд-во «Эксмо», 2004. – 64 с.
5. Шилин Ю. Н., Каневская А. В. Теория и методика тренировки в дартс. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 120 с.

РАЗНОВИДНОСТИ ИГРЫ В ДАРТС

Игра «Раунд». Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем «удвоение» и «утроение» 20-го сектора и завершить игру попаданием в «булл» мишени.

В случае если в серии бросков 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, первый поразивший «булл» мишени.

Игра «Все пятерки». Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5.

Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается.

Число 5 дает 12 очко, 10 – 2 очка. 50 – 10 очков и т.д.

Победителем считается тот, кто первым наберет 51 очко.

В игре действует правило «Перебора».

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

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

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.

Игра «1000». Зачетным полем игры являются «булл» (50 очков) и «зеленое кольцо» вокруг него (25 очков). Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями по три дротика, учитывая только «50» и «25». Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков.

В случае перебора очков – сумма «сгорает».

Примечание: в зависимости от степени вашей подготовленности, вы можете играть по этим правилам в «500» или «250».

Игра «Быстрый раунд». В основе игры – правила игры в «Раунд», плюс к тому: 1) при попадании в «утроение» заданного сектора счет передвигается на три позиции вперед (например: необходимо поразить сектор 10, поразив «утроение» данного сектора, целью становится – сектор 13); 2) при попадании в «удвоение» счет соответственно передвигается на две позиции вперед.

Игра «Раунд по двойным»

В основе игры – правила игры в «Раунд», за исключением того, что: зачетным полем каждого сектора является только его «удвоение».

Примечание. Эта игра более всего способствует развитию вашей технике. Для разнообразия можно сыграть в «Раунд по тройным», по аналогичным правилам.

Игра «Диаметр». Соревнующиеся произвольно выбирают два диаметрально противоположные сектора и стараются поразить их «удвоения» и «утроения» по воображаемой прямой (например: «удвоение» сектора 11 – «утроение» сектора 11 – «булл» – «утроение» сектора 6 – «удвоение сектора 6. Побеждает тот, кто первым пройдет воображаемую прямую по заданным точкам.

Игра «501». Это самая распространенная игра дартса. 501 – это начальное количество очков у игроков. После первого подхода, выбитое количество очков отнимается от 501 и так далее по нисходящей. Побеждает тот, кто первым дойдет до нуля, при этом последний бросок должен быть в зону удвоение соответствующего сектора. Перебор недопустим. Если игрок совершил перебор, то в следующем подходе игрок начинает с предыдущего результата. Игра может проводиться как один на один, так и команда на команду. Очки считают следующим образом: попадание в сектор соответствует стоимости этого сектора. Попадание в зону удвоения соответствует количеству очков сектора умноженного на 2; в зону утроения – очки умножаются на 3. В подходе совершают по 3 броска. Все выбитые очки суммируются

Игра «Американский крикет». В эту игру можно играть как командно, так и один на один. Цель игры закрыть все сектора (попасть не меньше трех раз) с 20 до 15 и булл. В игре «Американский крикет», можно вместо трех раз попадания в сектор попасть один раз в его утроение. Очки считают следующим образом, если у игрока сектор закрыт, а у его соперника нет, то при попадании, например, в утроение этого сектора игроку насчитываются очки.

Игра «Большой раунд». Цель игры: набрать как можно больше очков попадая поочередно в сектора с 1 до 20 и в «булл». Очки подсчитываются как число попаданий, умноженное на номер сектора. После результаты секторов суммируются.

Игру «Большой раунд» хорошо использовать для тренировок.

Игра «Сектор 20». Игра ведется бросками в сектор 20. Каждый игрок делает по 10 подходов (30 бросков). Попадание в сектор дает 1 очко, в удвоение – 2, в утроение – 3. По окончании игры общая сумма очков подсчитывается.

Игра «Раунд удвоений». В этой игре надо попасть во все удвоения, начиная с 1 и до 20. Нельзя переходить к следующему сектору, пока не попадешь в предыдущий. Побеждает тот игрок, который потратит на прохождение меньше дротики.

В эту игру можно играть как с соперником, так и одному.

Игра «7 жизней». В этой игре очки считаются так же, как и в 501. У игрока, который набрал меньше очков за один подход, чем предыдущий,

сгорает одна жизнь. Если очков набрано больше, жизнь сохраняется, а следующий игрок уже должен превзойти последний результат. Когда сгорают все 7 жизней, игрок выбывает.

Играть можно как вдвоем, так и большим количеством игроком.

Игра «Крикет». В «Крикет» играют вдвоем или пара на пару. Игроки производят броски в сектора с 15 по 20, а также в «яблочко». Бросают по очереди по 3 дротика. Чтобы закрыть сектор необходимо попасть в него тремя дротиками. Если игрок попадает в удвоения сектора, считается, что он попал в сектор дважды. Если в утроение – трижды. Когда игрок закрывает сектор, он становится собственностью попавшего. Если сектор закрыт двумя игроками, сектор выбывает из игры. «Яблочко» также необходимо закрывать или одиночными попаданиями в него, либо с применением сектора 50, что равносильно двум попаданиям. Когда один игрок «завладел» номером, а второй еще нет, первый игрок набирает на этом секторе очки. Попадания в удвоение и утроение «своего» сектора приносят двойное и тройное количество очков соответственно. Побеждает в игре тот, что первым закроет все сектора и наберет большее количество очков.

Игра «Around the clock». В игре может принимать участие неограниченное количество спортсменов. Игроки делают по 3 броска. Побеждает тот, кто первым попадет подряд во все сектора от 1 до 20 и в завершении в «яблочко».

Игра «5 жизней». Цель игры – набрать очков больше, чем предыдущий игрок. Каждый имеет право на 5 ошибок, допустив шестую, игрок выбывает. В эту игру хорошо играть большим количеством человек

Игра «Набор очков». Игроки делают по 10 серий бросков. Серии можно делать подряд или по очереди. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков после 30 бросков. При попадании в зоны удвоение и утроения, очки удваиваются и утраиваются соответственно.

Игра «301 Parchessi». Игроки набирают очки с 0 до 301. Победитель, тот, кто первым достиг заданного числа. Если в процессе игрок набирает одинаковое количество очков с соперником, очки соперника обнуляются. В игре действует правило перебора очков. Если набрано не 301 очко, а, например, 305, игрок продолжает состязание с 4 очками.

Игра «Baseball». В 9 раундах игроки поражают сектора с 1 до 9. То есть в первом раунде броски ведутся в сектор 1, во втором – в 2 и т.д. Побеждает игрок набравший большее количество очков.

Игра «Дартс – турнир». Для определения очередности каждый игрок или один из команды пытается поразить одним дротиком центр мишени. Попавший ближе к центру первым начинает игру.

1. Игроки по очереди бросают по 3 дротика. Метание подряд трех дротиков называется серией.

2. Счет ведется по дротикам, оставшимся в мишени после трех бросков.

3. Каждая сторона начинает со счета 301. Метод ведения счета заключается в вычитании полученного количества очков из оставшихся.

4. Победителем считается тот, кто сумел свести свой счет до нуля первым.

5. Заканчивать игру нужно обязательно броском в «дабл» или в «булл» мишени так, чтобы полученное количество очков свело счет до нуля («булл» засчитывается за двойное 25).

6. Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры (или же приводит счет к единице), то все три последних броска не засчитываются, и счет остается прежним, каким он был до серии бросков, приведших счет к перебору или единице.

7. Каждая игра в 301 носит название «лэг». Пять «лэгз» составляют «сет» (игра ведется до трех побед в «лэгз»). Окончательным победителем считается тот, кто выиграл заданное количество «сетс».

8. Игра в 301 – в основном для двух соперников. Для командной игры счет увеличивается до 501 (в парах) или до 1001 (в тройках и четверках).

Рекомендуемая техника подсчета очков в игре «Дартс-турнир»

Результаты игры с соперниками будут определяться не только стабильностью техники, но также и умением грамотно подводить счет к окончанию игры. Первым делом следует определить, какие из «удвоений» секторов вы поражаете с большей вероятностью и уверенностью. При этом рекомендуется заострить внимание на секторах 20 и 16, которые считаются классическими.

Во-вторых, с самого начала нужно считать на убыль, то есть из заданных 301 или 501 очков вычитать набранные в ходе игры результаты.

В-третьих, нужно быть внимательным, когда счет очков приближается к 150-100. С этого момента нужно поражать те сектора (их «утроения или «удвоения»), попадание в которые выводит счет на излюбленное окончание.

Например: у вас осталось 91 очко. Вы знаете, что, попав в «утроение» сектора 17, вы сразу выйдете на классическое «удвоение» сектора 20. Допустим, вы попали в поле сектора 17, и при этом у вас осталось 74 очка. Теперь вы стараетесь поразить «утроение» сектора 14, что в результате даст вам 42 очка и выведет на «удвоение» классического сектора 16. Таким образом, вы стараетесь по максимуму использовать каждый дротик и тем самым опередить своего соперника.

Приложение Б

Оптимальные варианты списания очков при окончании игры

Таблица 1 Оптимальные варианты списания очков при окончании игры

Счет	1-й дротик	2-й дротик	Счет	1-й дротик	2-й дротик
110	3x20	50	71	3x13	2x16
107	3x19	50	70	3x10	2x20
104	3x18	50	69	3x19	2x6
101	3x17	50	68	3x20	2x4
100	3x20	2x20	67	3x17	2x8
98	3x20	2x19	66	2x15	2x18
97	3x19	2x20	65	25	2x20
96	3x20	2x18	64	3x16	2x8
95	3x19	2x20	63	3x17	2x6
94	3x18	2x20	62	2x15	2x16
93	3x19	2x18	61	25	2x18
92	3x20	2x16	60	20	2x20
91	3x17	2x20	59	19	2x20
90	3x18	2x18	58	18	2x20
89	3x19	2x16	57	17	2x20
88	3x16	2x20	56	16	2x20
87	3x17	2x18	55	15	2x20
86	3x18	2x16	54	14	2x20
85	3x15	2x20	53	13	2x20
84	3x20	2x12	52	20	2x16
83	3x17	2x16	51	19	2x16
82	3x14	2x20	50	18	2x16
81	3x15	2x18	49	17	2x16
80	3x16	2x16	48	16	2x16
79	3x17	2x14	47	15	2x16
78	3x18	2x12	46	14	2x16
77	3x19	2x10	45	13	2x16
76	3x20	2x8	44	12	2x16
75	3x15	2x15	43	11	2x16
74	3x14	2x16	42	10	2x16
73	3x19	2x8	41	9	2x16
72	3x16	2x12			

