

**А. А. Роженцев, М. А. Роженцев**

# **ДАРТС: ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Учебное пособие**



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

А. А. Роженцев, М. А. Роженцев

ДАРТС:  
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебное пособие

2-е издание, переработанное и дополненное

Рекомендовано Научно-методическим советом  
ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ в качестве учебного пособия  
для обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавра

Уфа  
Башкирский ГАУ  
2022

**УДК 796(07)**  
**ББК 75.5я7**  
**Р62**

**Рецензенты:**

**Гайсина Айсылу Хамзиевна** кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Башкирского государственного медицинского университета;

**Хасанов Эдуард Рифович** - доктор технических наук, профессор, декан факультета механики и цифрового инжиниринга Башкирского государственного аграрного университета

**Роженцев А. А.**

**Р62**      **Дартс: технико-тактическая подготовка** : учебное пособие /  
А. А. Роженцев, М. А. Роженцев. - 2 изд., перераб. и доп. - Уфа :  
Башкирский ГАУ, 2022. - 63 с.

**ISBN 978-5-7456-0812-4**

Пособие предназначено для преподавателей физической культуры, студенческой молодежи и всех заинтересовавшихся этой увлекательной игрой.

Учебное пособие включает в себя материал по технической и тактической подготовке дартсменов, приведены различные упражнения для совершенствования техники метания дротиков, основные разновидности игры и правила и регламент проведения соревнований.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
Глава I Оборудование для игры в дартс.....	6
1.1 Мишень.....	6
1.2 Дротики.....	7
Глава II Правила техники безопасности на занятиях по дартсу .....	9
2.1 Общие правила техники безопасности на занятиях физической культурой....	9
2.2 Правила техники безопасности на занятиях по дартсу.....	9
Глава III Психофизиологический аспект занятий в дартс .....	10
3.1 Мозжечок и его роль в регуляции позы и движений .....	10
3.2 Роль мозжечка в адаптации двигательных процессов .....	12
3.3 Влияние психоэмоциональных состояний на формирование движений.....	13
Глава IV Техника броска в дартс .....	17
4.1 Начальная фаза («отведение») .....	18
4.2 Основная фаза.....	19
4.3 Заключительная фаза.....	19
Глава V Обучение выполнению броска.....	21
5.1 Хват.....	22
5.2 Изготовка.....	24
5.3 Бросок.....	24
5.4 Выпуск .....	26
5.5 Прицеливание .....	27
Глава VI Разновидности игр и упражнений для совершенствования техники и тактики игры в дартс.....	29
6.1 Разновидности игр в дартс.....	29
6.2 Упражнения для совершенствования техники и тактики игры в дартс.....	32
Глава VII Содержание дисциплины .....	37
7.1 Практические занятия для студентов 1 курса (72 часа) .....	37
7.2 Практические занятия студентов 2 курса (144 часа) .....	39
7.3 Практические занятия для студентов 3 курса (112 часов) .....	44
Глава VIII Контрольно-зачетные нормативы для оценки физической подготовленности студентов учебного отделения.....	47
Глава IX Основные правила и положения организации соревнований по дартсу .....	49
9.1 Определения, термины.....	49
9.2 Начало и окончание игры.....	50
9.3 Бруски рубежей метания .....	51
9.4 Виды и характер соревнований .....	51
9.5 Очередность игры .....	52
9.6 Разминка и правила поведения в игровой зоне .....	53
9.7 Форма одежды для игры в дартс, допуск и отстранение от соревнований...54	
Глава X Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.....	55
10.1 Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» и спортивного разряда КМС .....	55
10.2 Нормы и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов.....	56
10.3 Нормы и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов.....	57
Библиографический список.....	58

## ВВЕДЕНИЕ

Среди видов двигательной активности, завоевавших популярность среди широких слоев населения России, в настоящее время выделяется дартс - молодой вид спорта, появление которого относится к 90-м годам прошлого столетия. Этим видом спорта могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими ограничениями. В этом отношении дартс, в силу своей простоты, экономичности, компактности, является привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных соревнованиях.

Дартс в переводе с английского означает «дротики». В настоящем же дротик представляет собой специальный метательный снаряд, состоящий из различных взаимосвязанных частей (Рис.1). Спортсмен - дартсмен метает дротики в мишень, состоящую из различных зон и секторов, окрашенных в разные цвета согласно их очковому достоинству (Рис. 2).



Рисунок 1. Дротик



Рисунок 2. Мишень

С 1881 в книге Кассела «Энциклопедия домашних развлечений, карточных и других тихих игр» упоминается новая игра: «дротик и мишень», в ней дротики не выдувают, а бросают, целясь в мишень с концентрическими кругами и центральным глазком, стараясь получить максимальное количество очков.

Существуют различные версии возникновения игры дартс, но все они - всего лишь легенды. Подлинно известно, что изобрел эту числовую последовательность Брайан Гэмлин — плотник из Англии. Он сделал все, чтобы уменьшить вероятность «удачных» попаданий дротика в мишень. Фактор везения сведен к минимуму — все решают меткость и точность. Малые числа расположены рядом с большими числами: 1 и 5 рядом с 20, а 2 и 3 - с 17. Малейшая неточность серьезно наказывается [13].

Естественно, что за долгую историю своего существования игра в дартс несколько видоизменилась: усовершенствовались мишени, изменилась конструкция дротиков. В начале двадцатого столетия были разработаны первые правила игры в дартс, руководствуясь которыми стали проводить первые

турниры и чемпионаты. Эта игра в начале семидесятых годов двадцатого века быстро распространилась в странах Европы, а затем получила общее признание во всем мире.

Одна из главных целей Международной федерации дартса (WDF) - «сделать дартс олимпийским видом спорта». С 2005 г. дартс официально признан спортивной игрой. Заслуживает ли он права участвовать в главном спортивном событии на планете - вопрос спорный, однако его популярность во всем мире говорит сама за себя. В настоящее время членами Международной федерации дартса являются семьдесят четыре страны.

В нашей стране знакомство с дартс началось после того, как региональный директор компании «Джон Браун» известный бизнесмен Джерри Прески, являясь президентом столичной дипломатической лиги любителей этой игры добился, чтобы производитель инвентаря для игры в дартс компания «Юникорн» привезла в бывший тогда еще Советский Союз в качестве подарка Союзному комитету по физической культуре 250 мишеней и комплектов дротиков.

Количество приверженцев этой замечательной игры быстро увеличивалось, и вскоре была образована Ассоциация игры в дартс, которая входила в федерацию прикладных видов спорта. Немного позднее в 1995 году была организована Федерация дартс России (ФДР).

Самой титулованной спортсменкой в дартс в нашей стране является Анастасия Петровна Добромыслова (26 сентября 1984, Тверь) — российская дартсменка, Заслуженный мастер спорта России (2013), в сборной России с 1999 года.

Чемпионка мира 2008, 2012 и 2013 годов, чемпионка мира в парном разряде 2007 года, семикратная чемпионка России. Обладательница Кубка Европы среди юниоров 1999 года и чемпионка России среди юниоров 1998 года. Неоднократная победительница серий международных турниров, среди которых победа на открытом чемпионате Голландии, открытом чемпионате Бельгии, открытом чемпионате Шотландии.

# ГЛАВА I ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГРЫ В ДАРТС

## 1.1 Мишень

Мишени для дартс обычно изготавливаются из сизаля (спрессованных волокон агавы). Идея использования сизаля для производства мишеней принадлежит компании Nodor и в 1932 году появились первые сизалевые мишени. Производство мишеней сосредоточено в Кении и Китае, что объясняется близостью к источникам сырья. Мишень поделена на сектора, которым присвоены числа от 1 до 20 (Рисунок 3).

Сизалевые мишени отличаются формой разделительной проволоки. Обычная (круглая) проволока, отличается большим процентом отскоков дротиков при попадании в проволоку. Трехгранная проволока, отличается уменьшенным процентом отскока дротиков от проволоки. При попадании в проволоку, дротики «съезжают» по грани в ближайший сектор.

Тончайшая разделительная проволока, используется в профессиональных мишенях, отличается минимальным количеством отскоков. В 1984 году появилось бескобочное крепление центра мишени «Staple-free bullseye», что значительно снизило количество отскоков дротиков от мишени.

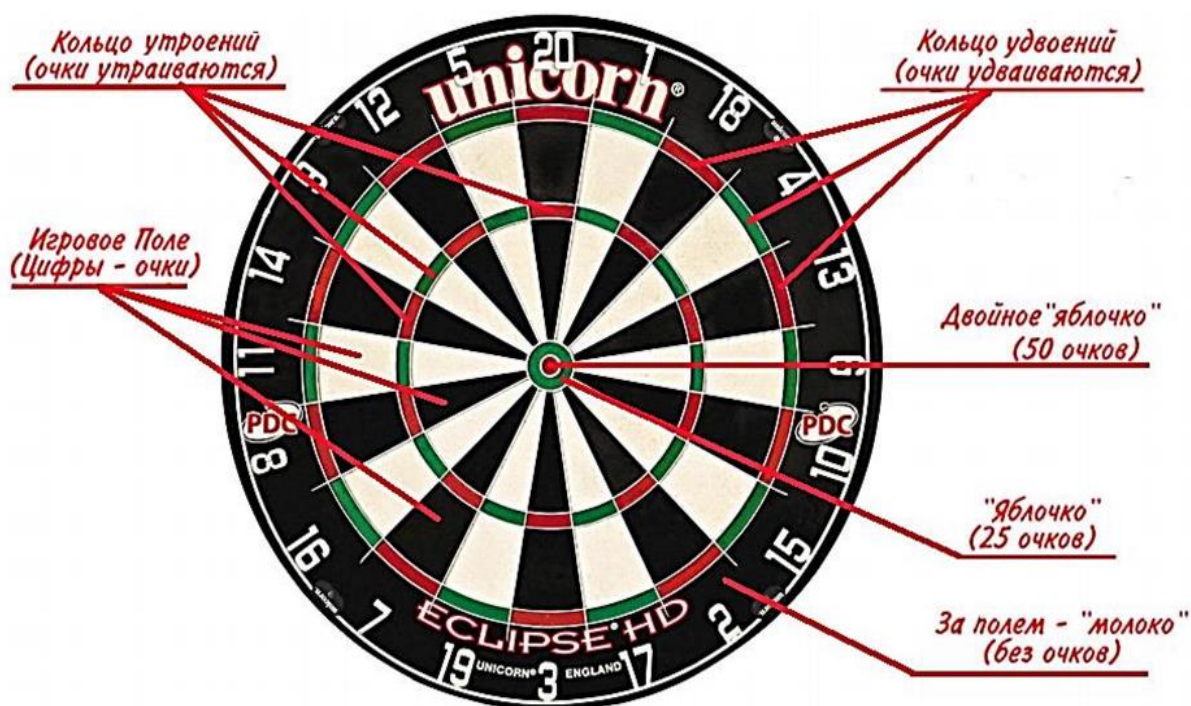


Рисунок 3. Мишень для игры в дартс

Стандартные размеры мишени:

- внутренняя ширина колец удвоения и утроения = 8 мм;
- внутренний диаметр Булла = 12,7 мм;
- внутренний диаметр внешнего центрального кольца = 31,8 мм;
- расстояние от центра Булла до внешней стороны проволоки кольца

удвоения = 170 мм;

- расстояние от центра Булла до внешней стороны проволоки кольца утроения = 105 мм;

- общий диаметр мишени = 451 мм +/-10мм;

- диаметр проволоки = 1,5 мм.

Существуют так же тренировочные мишени, у которых более узкие зоны «Удвоения» и «Утроения», что позволяет тщательнее отрабатывать броски в эти зоны [14].

В стандартной игре дартс расстояние от пола до центра мишени 1,73 метра (5 футов, 8 дюймов), а расстояние от лицевой стороны мишени до линии, с которой игроки метают дротики, составляет 2,37 метра (7 футов, 9,25 дюйма) (Рис. 4).

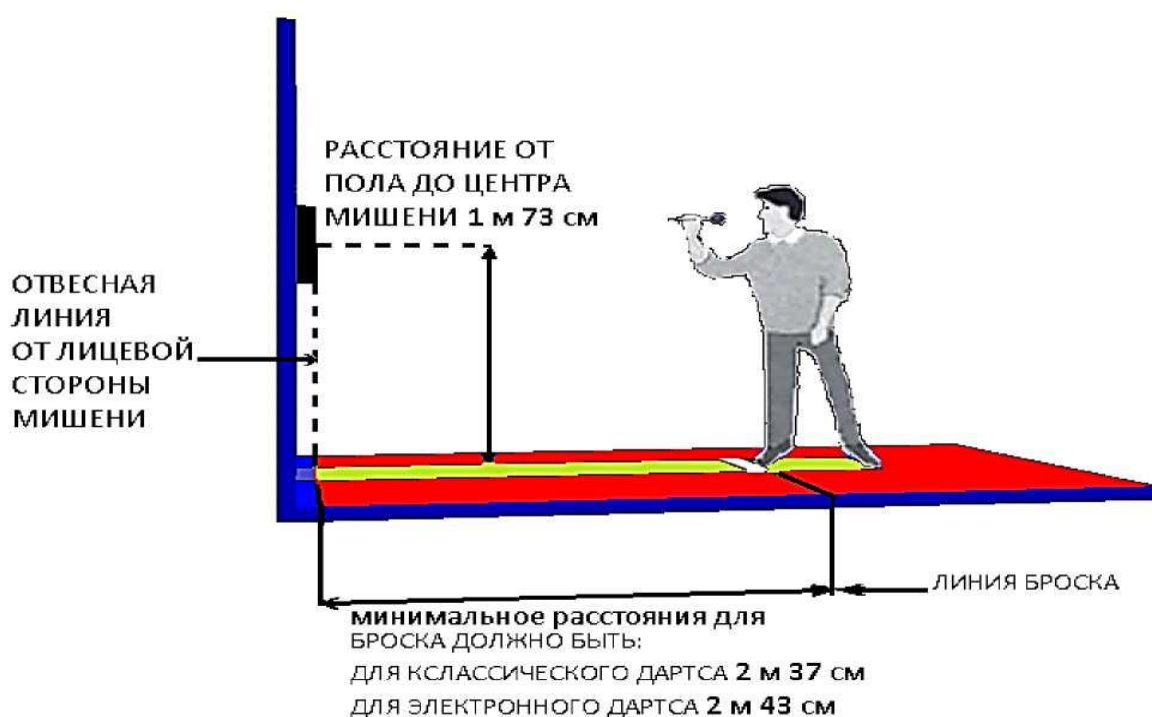


Рисунок 4. Высота мишени и расстояние до неё при игре в дартс

## 1.2 Дротики

Техника броска в дартс во многом зависит от вида дротиков, которыми пользуется спортсмен, так, например, форма дротика определяет тип хвата и наоборот - от того какой хват подходит данному спортсмену, подбирается форма дротиков. Такую же связь можно наблюдать между весом дротика и мощностью броска спортсмена; мощностью броска и площадью оперения; площадью оперения и длиной дротика и т.д., поэтому каждому тренеру и спортсмену необходимо иметь представление о существующих видах инвентаря и знать их недостатки и преимущества при различных индивидуальных особенностях. На начальном этапе знакомства с игрой в дартс дартсмену лучше всего предложить более тяжелые дротики, так как спортсмен будет лучше их «чувствовать» чем легкие и ему будет проще освоить правильную технику метания дротиков. С



ростом мастерства дартсмена вес дротиков, как правило, уменьшается.

Основными частями дротика являются игла, баррель, хвостовик и оперение (Рис.5).

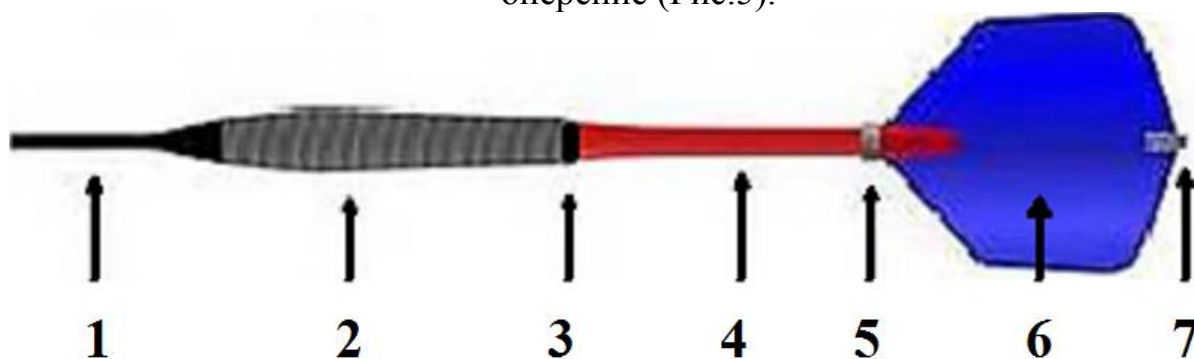


Рисунок 5. Части дротика для игры в дартс:

1. Игла или наконечник (для электронных мишеней); 2. Баррель; 3. Кольцо;
4. Хвостовик; 5. Воронник; 6. Оперение; 7. Протектор

Наконечник может быть, как заточенной металлической иглой, предназначенной для сизалевых мишеней, так и притуплённым пластиковым стержнем, подходящим для игры в электронный дартс. Наконечник жёстко крепится в баррели, с другой стороны, которой ввинчивается хвостовик с оперением. Материал и форма барреля определяют траекторию полёта дротика, он изготавливается из различных металлов: латуни, никелевого сплава, вольфрама. Существует множество разновидностей форм дротиков, но основными являются цилиндрические и каплевидные, а так же смешанные формы (Рис.6)



Рисунок 6. Формы дротиков

## **Контрольные вопросы**

1. На сколько секторов поделена мишень для дартса?
2. Каково расстояние от мишени до линии броска?
3. Какой инвентарь необходим для игры в дартс?
4. Назовите основные составные части дротика.
5. назовите основные формы дротиков.

## **ГЛАВА II ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДАРТСУ**

### **2.1 Общие правила техники безопасности на занятиях физической культурой**

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий по физической культуре необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий.

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

Аптечка в спортивном сооружении содержать:

- бинт или марлю (стерильные);
- вату гигроскопическую (стерильную);
- йодную настойку 3-5% (спиртовая);
- перманганат калия (свежеприготовленный раствор);
- нашатырный спирт;
- валериановые капли;
- инструментарий (ножницы медицинские, ланцет, булавки, жгут).

После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

Спортивный зал должен иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

При проведении занятий в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

### **2.2 Правила техники безопасности на занятиях по дартсу**

1. Обучающиеся допускаются к занятиям дартсом только в присутствии и под наблюдением одного из взрослых или наставников, которые несут ответственность за их безопасность.
2. Игроки, судьи и обучающие обязаны находиться в игровой зоне и

вблизи ее в закрытой обуви.

3. Судьи, другие игроки и обучающие обязаны находиться позади игрока, выполняющего броски, на расстоянии не менее 0,6 м.

4. Судьям разрешается находиться сбоку от мишени на расстоянии не менее 1 м от центра мишени. Зрителям разрешается находиться вне игровой зоны на расстоянии, при котором они не создают помех для игроков и судей.

5. Изготовку для броска и метание дротиков разрешается производить только при отсутствии людей на траектории броска и в опасной близости к ней.

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

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

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

9. В случае отскока дротика от мишени строго запрещаются любые попытки его поймать, необходимо позволить ему свободно упасть.

10. Запрещается начинать движение к мишени после 3-го броска в подходе, не убедившись в отсутствии отскока 3-го дротика от мишени.

### **Контрольные вопросы**

1. На каком расстоянии от игрока, выполняющего бросок, имеют право находиться судьи и другие игроки?

2. Какие требования предъявляются к одежде и обуви дартсменов?

3. Какое количество бросков дротиков можно выполнить игроку за один подход?

4. На каком расстоянии от мишени разрешено находиться судьям?

## **ГЛАВА III ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЗАНЯТИЙ В ДАРТС**

### **3.1 Мозжечок и его роль в регуляции позы и движений**

*Мозжечок* (лат. cerebellum - дословно «малый мозг») - отдел головного мозга, отвечающий за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса [20].

Мозжечок не имеет прямых выходов на мотонейроны спинного мозга. Он оказывает своё влияние посредством трёх пар ножек, мозжечок получает информацию из коры головного мозга, базальных ганглиев, экстрапирамидной системы, ствола головного мозга и спинного мозга.

Мозжечок обеспечивает сохранение равновесия, поддержание позы, регуляцию и перераспределение мышечного тонуса, тонкую координацию движений. Мозжечок получает копию афферентной (от рецепторов) информации, передаваемой из спинного мозга в кору полушарий головного мозга, а также эфферентной - от двигательных центров коры полушарий к спинному мозгу. Первая сигнализирует о текущем состоянии регулируемой переменной

(мышечный тонус, положение тела и конечностей в пространстве), а вторая даёт представление о требуемом конечном состоянии. Сопоставляя первое и второе, кора мозжечка может рассчитывать ошибку, о которой сообщает в двигательные центры. Так мозжечок непрерывно корректирует как произвольные, так и автоматические движения.

Функции мозжечка сходны у различных биологических видов, включая человека. Это подтверждается их нарушением при повреждении мозжечка в эксперименте у животных и результатами клинических наблюдений при заболеваниях, поражающих мозжечок у человека.

*Главными функциями мозжечка являются:*

- координация движений;
- регуляция равновесия;
- регуляция мышечного тонуса;
- мышечная память.

Нарушение функций мозжечка приводит к неточности движений, их разбросанности, негармоничности, а это говорит об участии мозжечка в деятельности коры больших полушарий, ответственной за организацию процессов высшей нервной деятельности.

Мозжечок влияет на возбудимость сенсомоторной коры больших полушарий и контролирует тем самым уровень тактильной, температурной и зрительной чувствительности [20].

Мозжечок играет адаптационно-трофическую роль в регуляции не только мышечной деятельности, но и ее вегетативного обеспечения. Удаление мозжечка приводит к нарушению целого ряда вегетативных функций (Л. А. Орбели). Мозжечок оказывает как угнетающее, так и стимулирующее влияние на работу сердечно-сосудистой системы. При раздражении последнего высокое артериальное давление снижается, а исходное низкое - повышается. Снижается частота дыхания, повышается тонус гладких мышц кишечника. При повреждении мозжечка нарушается углеводный, белковый и минеральный обмен, а также процессы энергообразования, терморегуляции и кроветворения. Стимуляция мозжечка приводит к нарушению репродуктивной функции. Удаление мозжечка провоцирует рождение нежизнеспособного потомства или препятствует зачатию.

Принцип работы мозжечка заключается в следующем: к нему поступает обширная информация от вестибулярного аппарата, от мышечных и кожных рецепторов, а также от коры мозга. Эта информация обрабатывается в коре мозжечка. Результаты обработки подаются на ядра мозжечка, которые управляют деятельностью красных и вестибулярных ядер. Таким образом, пройдя через кору мозжечка и его ядра, импульсы вновь возвращаются в ствол мозга и в моторные зоны коры головного мозга. В результате этих воздействий (чаще всего тормозных) выключается или ослабляется влияние всех указанных центров при выполнении движений. Кроме того, информация, поступающая в кору мозга, используется для составления точных программ выполнения сложных движений.

Для выполнения столь сложных задач мозжечок имеет соответствующее сложное строение.

Мозжечок имеет богатейшие афферентные и эфферентные двухсторонние связи с моторной корой, базальными ганглиями и всеми двигательными центрами.

Мозжечок состоит из наружного серого вещества - коры и четырёх пар ядер, находящихся в белом веществе: зубчатого, пробковидного, шаровидного и ядра шатра [22].

Важно отметить, что нейроны коры мозжечка не имеют прямого выхода на периферию и выполняют свою функцию, оказывая тормозное влияние на нейроны ядер мозжечка. В свою очередь нейроны ядер связывают мозжечок со всеми центрами, обеспечивающими движения, что позволяет мозжечку вмешиваться во все двигательные реакции организма. Таким образом, почти всю выходную активность мозжечка обеспечивают его ядра, тогда как от коры за пределы мозжечка выходит небольшая группа аксонов, оканчивающихся на нейронах вестибулярных ядер.

### **3.2 Роль мозжечка в адаптации двигательных процессов**

Мозжечок - это функциональное ответвление главной оси «кора больших полушарий - спинной мозг». С одной стороны, в нём замыкается сенсорная обратная связь, то есть он получает копию афферентации (информации, передаваемой из спинного мозга в кору полушарий головного мозга), с другой стороны, сюда же поступает копия эфферентации (информации от коры полушарий к спинному мозгу) от двигательных центров. Говоря техническим языком, первая сигнализирует о текущем состоянии регулируемой переменной, а вторая даёт представление о требуемом конечном состоянии. Сопоставляя первое и второе, кора мозжечка может рассчитывать ошибку, о которой сообщает в двигательные центры [21]. Так мозжечок непрерывно корректирует и преднамеренные, и автоматические движения. У низших позвоночных информация в мозжечок поступает также из акустической области, в которой регистрируются ощущения, относящиеся к равновесию, поставляемые ухом и боковой линией, а у некоторых даже от органа обоняния.

Роль мозжечка в двигательной адаптации продемонстрирована экспериментально. Если нарушить зрение (например, поместив перед глазами призмы), вестибуло-окулярный рефлекс компенсаторного движения глаз при поворотах головы уже не будет соответствовать получаемой мозгом зрительной информации. Испытуемому в очках-призмах сначала очень трудно правильно перемещаться в окружающей среде, однако через несколько дней он приспособливается к аномальной зрительной информации. При этом отмечены чёткие количественные изменения вестибуло-окулярного рефлекса, его долговременная адаптация. опыты с разрушением нервных структур показали, что такая двигательная адаптация невозможна без участия мозжечка. Пластичность функции мозжечка ответственна также за двигательное научение и выработку стереотипных движений, таких как письмо, печатание на клавиатуре и др.

Хотя мозжечок и связан с корой головного мозга, его деятельность не контролируется сознанием. Отметим также что, нервная система лишь даёт импульс для начала и прекращения работы мышечной группы. Энергия, за счет которой сокращается мышечное волокно, выделяется в результате биологического окисления органического вещества, содержащегося в самом

волокне. Основным энергетическим веществом для работы мышц является глюкоза, но при интенсивной нагрузке окисляются и вещества, содержащиеся в клеточных мембранах [21]. Однако при этом в клетке образуется много веществ, способных компенсировать потери. Поэтому после работы во время отдыха восстанавливается много больше того, что было израсходовано. Возникает тренировочный эффект, при котором синтез обгоняет распад. Но это происходит лишь в том случае, если физическое напряжение близко к предельному, а отдых и рациональное питание достаточны. Изнуряющий труд без необходимого отдыха и питания к успеху не приводит, так же как и бездействие.

### **3.3 Влияние психоэмоциональных состояний на формирование движений**

Эмоции как субъективные состояния человека есть следствие сложного комплекса процессов, протекающих в головном мозге. Важнейшую роль в данной системе играют гормоны. Внешне эмоции выражаются в виде психических переживаний и определённого настроения.

Для понимания механизма влияния психоэмоциональной сферы на движения необходимо обратиться к морфофункциональным особенностям лимбической системы и мозжечка.

Обозначим роль некоторых из перечисленных структур мозга в создании эмоционального фона без их связи с другими механизмами.

Ретикулярная формация (отдел лимбической системы) имеет прямые и обратные связи с корой большого мозга, базальными ганглиями, промежуточным мозгом, мозжечком, средним, продолговатым и спинным мозгом. Основной функцией ретикулярной формации является регуляция уровня активности коры большого мозга, мозжечка, таламуса, спинного мозга.

Гиппокамп генератор и одновременно диспетчер доминирующей «эмоциональной нити», существующей наиболее продолжительное время [20].

Получая информацию о внешней и внутренней средах организма, лимбическая система запускает вегетативные и соматические реакции, обеспечивающие адекватное приспособление организма к внешней среде и сохранение гомеостаза. Частные функции лимбической системы:

- регуляция функции внутренних органов (через гипоталамус);
- формирование мотиваций, эмоций, поведенческих реакций (через гиппокамп);
- играет важную роль в обучении;
- обонятельная функция;
- организация кратковременной и долговременной памяти, в том числе пространственной;
- участие в формировании ориентировочно-исследовательской деятельности;
- организация простейшей мотивационно-информационной коммуникации (речи).

Лимбическая система генерирует тета-ритм при удержании внимания. Тета-ритм продуцируется гиппокампом, когда мозг внимательно сосредоточен на одном источнике информации. В диапазоне частот тета-ритма в головном мозге достаточно энергии для усвоения больших объёмов информации и быстрого

сворачивания её в долговременную память. Поэтому усиливаются способности к обучению и ослабляются влияния стресса. Находясь в этом диапазоне мозг в состоянии повышенной восприимчивости. В этом состоянии мозг способен длительное время сохранять сосредоточенность, экстравертность, и не подвержен тревогам и невротическим проявлениям. Лимбическая система может избирательно оказывать активирующее или тормозящее влияние на разные формы поведения, на сенсорные, моторные, висцеральные системы мозга.

Связанные с работой мышц изменения многих функций организма (увеличение частоты сердцебиений, повышение уровня обмена веществ и энергии, легочной вентиляции) могут наблюдаться еще до начала мышечной деятельности, в результате возникновения предстартового и стартового состояний.

Предстартовое состояние возникает за много часов и даже суток до начала соревнований, а собственно стартовое является продолжением и в большинстве случаев усилением предстартовых реакций.

Предстартовые и стартовые реакции обусловлены эмоциями и возникают перед предстоящей работой. Наиболее ярко они проявляются перед крупными соревнованиями.

По механизму возникновения предстартовые и стартовые реакции являются условными рефlekсами. Они могут быть специфическими и неспецифическими.

Первые обусловлены особенностями предстоящей мышечной деятельности (чем больше мощность работы, тем резче выражены предстартовые сдвиги), вторые - не характером предстоящей работы, *а значительностью данного соревнования для спортсмена.*

В каждом отдельном случае, в предстартовом периоде могут преобладать или специфические или неспецифические реакции. Если более выражены специфические, то степень предстартовых сдвигов соответствует трудности предстоящей работы [21].

Управление подготовкой спортсменов требует учета не только соревновательных переживаний и состояний, но и тех, которые предшествуют соревнованиям и следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе. Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом. Вряд ли можно сбрасывать со счетов и особенности психических состояний спортсменов и команд после соревнований, ибо на психику спортсмена глубоко воздействуют оценки проделанной работы. Различают следующие типы предстартовых состояний:

1. Стартовая лихорадка, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания). Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Как правило, стартовая лихорадка сопровождается

снижением контролирующих функций коры головного мозга над подкоркой. Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, поверхность дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно.

2. Стартовая апатия обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание. Однако у ряда спортсменов через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. Такое явление чаще всего обуславливается наличием некоторых нежелательных (или неизвестных) моментов в предстоящем соревновании. У стартовой апатии есть особая разновидность - самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации.

3. Боевая готовность связана с оптимальным соотношением динамики возбуждательных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и раскрепощенный характер эмоций, оптимальный уровень тревожности.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

*Формирование мировоззрения.* Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрение как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно-исторические корни спорта вообще и избранного вида в частности, выработки определяющих принципов спортивной тренировки в избранном виде спорта и их взаимосвязи с условиями и принципами деятельности вне спорта, а также формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды и тренера по всем вопросам совместной деятельности.

Показательным в этом смысле являются занятия видами восточных единоборств, где в процессе тренировок постоянно проводятся тщательно продуманные, содержательно емкие параллели философского, воспитательного характера, устанавливаются строго соблюдаемые правила почтительности, уважения, поощрения и наказания. При этом немалую долю составляют упражнения, построенные на образах, заимствованных из жизни природы.

*Внушение и самовнушение.* У квалифицированных спортсменов, как



правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием возможностей психики.

*Подготовка участием в Деятельности.* В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения. Также используется адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т.п.) и идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением).

*Контроль и самоконтроль.* Контроль и самоконтроль осуществляются в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных и соревновательных ситуациях, выставление оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдение за эмоциональными проявлениями, а также за настроением, самочувствием - желанием работать, тревожностью, бессонницей.

*Физиотерапевтические, аппаратные и психофармакологические средства.* Эти средства чаще всего используются для коррекции психических состояний и в специальную группу выделяются лишь в связи с необходимостью для их применения особого оборудования, приборов и препаратов, достаточно широко используется эти средства в спорте высших достижений и в меньшей мере - в работе с юными спортсменами. Ими весьма эффективно достигаются снятия психического напряжения, снижения болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшения настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам и решаются некоторые более специфические проблемы психологической подготовки. Назначение и дозировка этих средств обычно зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и обязательно согласуется со специалистами спортивной медицины и психологами.

К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж, бассейн, функциональная музыка, психотропные фармакологические средства (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и адаптогены).

*Электромассаж* предполагает использование миостимуляции слабым током (до 650 микроампер) различных мышечных групп. Миостимуляции подвергаются наиболее обширные и крупные группы мышц: живота, спины, бедер. Как правило, конструкцией прибора обеспечивается поочередное (по кругу) подключения мышечных групп.

*Транквилизаторы* оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, нормализуют психическое состояние и уменьшают вегетативные расстройства.

*Антидепрессанты* (две разновидности): одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психическую активность.

*Психостимуляторы* оказывают тонизирующее, энергизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений.

*Ноотропы* действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций, используются в качестве средств оптимизации умственной деятельности и повышения адаптации к длительным физическим

нагрузкам.

*Адаптогены* очень многочисленны, широко используются в народной медицине. Выделяют две группы адаптогенов:

а) преобладают экономизирующие свойства (препараты женьшеня, золотого корня и др.);

б) выражены стимулирующие свойства (препараты китайского лимонника, левзеи и др.).

Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях необходимости, только в восстановительном или тренировочном периоде.

### Контрольные вопросы

1. Дайте определение мозжечку.
2. Назовите основные функции мозжечка.
3. Какова роль мозжечка в двигательной адаптации?
4. Объясните механизм возникновения предстартовых и стартовых реакций.
5. Какие типы предстартовых реакций существуют? Дайте определение каждому типу.

### ГЛАВА IV ТЕХНИКА БРОСКА В ДАРТС

Под броском подразумевается способ метания дротика. Прицельный бросок выполняется с целью попадания дротика в точку прицеливания. Основная задача выполнения прицельного броска 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 (рис. 8).



Рисунок 8. Траектория полета дротика

Для решения этой задачи необходимо выполнить как минимум три основных условия:

- придать дротику максимально возможную скорость движения в выбранном направлении в момент вылета (отделения дротика от пальцев руки, выполняющих его захват и удержание) без нарушения координации движений;

- передать основное усилие непосредственно от пальцев ведущей руки точно в центр тяжести дротика в плоскости броска;
- обеспечить необходимый для наиболее рациональной траектории полета угол вылета дротика.

Бросок принято условно разделять на три фазы:

- 1) начальная («отведение»);
- 2) средняя («основная»);
- 3) заключительная.

Ваша первая цель должна состоять в том, чтобы освоить правильные основы техники броска. Хорошая фундаментальная механика, позволит вам продолжить играть точно, даже когда вы окажетесь возбужденным или уставшим и при прочих неблагоприятных обстоятельствах вы будете продолжать делать успешные, стабильные подходы и сможете победить.

#### 4.1 Начальная фаза («отведение»)

Основной задачей этой фазы броска является обеспечение ведущей руке такого положения, которое позволяет во время ее разгибания в локтевом суставе развить максимальную скорость движения предплечья, кисти и соответственно дротика в избранном направлении.

При выполнении отведения происходит сгибание ведущей руки в локтевом суставе (приведение предплечья к плечу) и разгибание в лучезапястном суставе (приведение кисти к предплечью в сагиттальной плоскости). Это движение должно выполняться плавно за счет минимально возможного напряжения мышц.

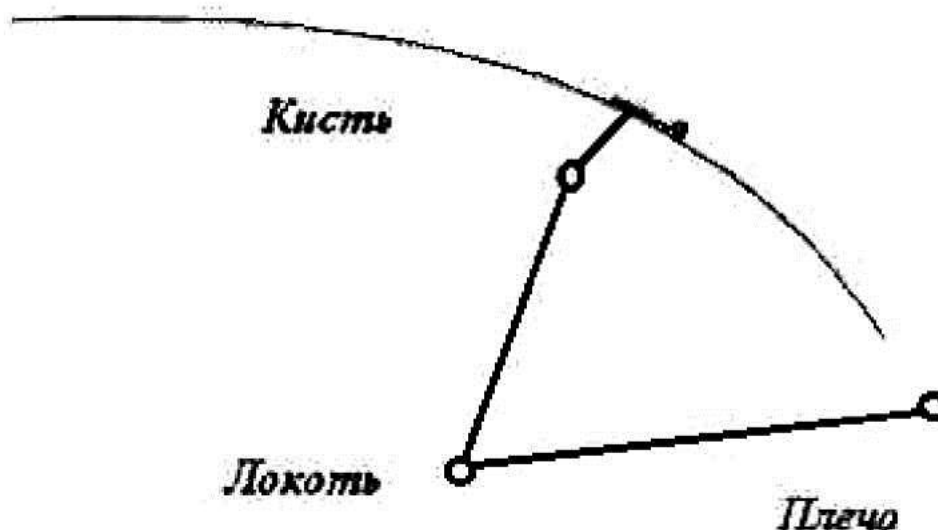


Рисунок 9. Начальная фаза броска («отведение»)

Плечо фиксировано в плечевом суставе (положение плеча определяется одним из выбранных вариантов изготовления) (рис. 9). Во время выполнения «отведения» все движения ведущей руки должны осуществляться в вертикальной плоскости, без горизонтальных смещений (не допускается «скручивание» в

локтевом суставе). Этот элемент броска выполняется только ведущей рукой, без участия других частей тела.

## 4.2 Основная фаза

Основная задача этой фазы - придать дротику максимальную скорость вылета в избранном направлении. Во время этой фазы броска происходит разгибание ведущей руки в локтевом суставе и соответственно движение предплечья, кисти и дротика в направлении точки прицеливания (рис. 10).

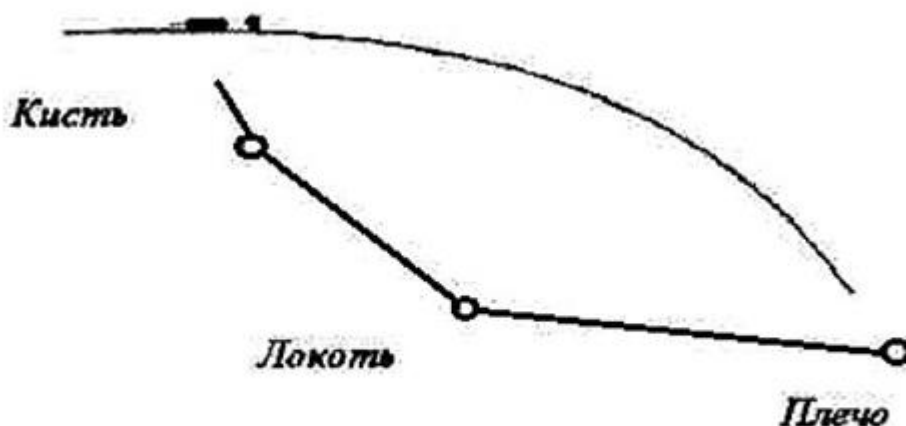


Рисунок 10. Основная фаза броска

При этом в процессе все ускоряющегося движения предплечья в локтевом суставе кисть вначале как бы «отстает» от него. Затем же на фоне поступательного движения предплечья начинается выполнение плавного, но быстрого разгибания кисти в лучезапястном суставе точно в плоскости броска - кисть начинает «обгонять» предплечье (Рис. 10). Обычно это происходит в конце основной фазы броска.

## 4.3 Заключительная фаза

Основная задача решается в этой фазе броска - это передача всей накопленной в процессе разгибания руки энергии (основного усилия) под определенным углом точно в центр тяжести дротика в плоскости броска в момент освобождения его от захвата и придание ему нужного направления.

В заключительной фазе броска скорость движения предплечья и особенно кисти, удерживающей дротик, должна достичь максимально возможной величины. Следует отметить, однако, что при этом не должно происходить нарушения координации движений. Надо помнить о том, что скорость вылета дротика является очень важным фактором, влияющим на высоту траектории и точность попадания в цель, однако, если достижение максимальной скорости

будет связано с нарушением навыка выполняемого движения, то это существенно снизит эффективность броска и не позволит достичь желаемого результата. Следовательно, величина скорости должна быть оптимальной с учетом уровня подготовленности и возможностей дартсмена.

Соблюдение следующего очень важного условия заключается в том, что основное усилие в момент отделения дротика от пальцев в процессе освобождения от захвата должно быть приложено точно в центр тяжести дротика под определенным углом в плоскости выполняемого броска, что должно обеспечить оптимальный угол вылета, от которого во многом зависят траектория полета и правильное направление движения дротика.

И, наконец, в заключительной фазе дартсмен выполняет один очень важный элемент техники броска — выпуск (способ освобождения дротика из хвата пальцев) (рис. 11).

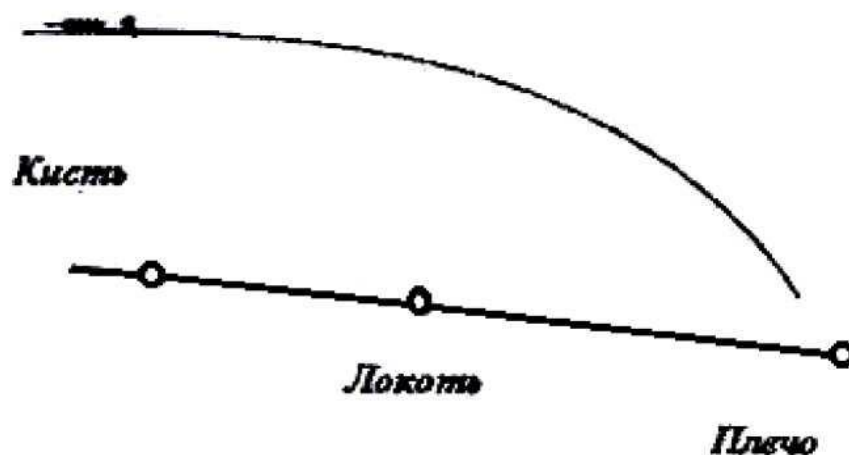


Рисунок 11. Заключительная фаза броска

Следует сразу отметить, что если этот элемент техники будет выполнен неправильно и несвоевременно, то это может очень существенно снизить эффективность всего броска.

Основная задача при выполнении выпуска заключается в том, что в определенной, оптимальной с точки зрения выбора наиболее правильного угла вылета дротика момент, должно быть выполнено практически мгновенное и по возможности полное расслабление одновременно всех пальцев, удерживающих дротик в избранном и постоянно контролируемом положении, которое должно быть согласованно движением и положением кисти ведущей руки.

При соблюдении этого условия дротик как бы сам «раскрывает» удерживавшие его до этого момента пальцы и освобождается от их захвата под определенным углом.

Следует отметить, что для того чтобы избежать угловых смещений в горизонтальной плоскости («разброса по горизонтали»), все движения при выполнении технических действий должны выполняться точно в плоскости броска.

### Контрольные вопросы

1. На какие фазы принято разделять бросок?

2. Какая основная задача начальной фазы броска?
3. Какие действия происходят в основной фазе броска?
4. Опишите действия дартсмена в заключительной фазе броска.

## **ГЛАВА V ОБУЧЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЮ БРОСКА**

Обучение в дартсе делится на три основных этапа:

1. Изучение теоретических вопросов:
  - а) материальная часть дротика (форма, конструкция, устройство, предназначение и т.д.);
  - б) основы техники броска;
  - в) правила игры;
  - г) правила соревнований;
  - д) наиболее рациональные способы подсчета очков (таблица окончаний).
2. Обучение элементам техники броска в дартс:
  - а) хват (способ удержания дротика);
  - б) изготовка;
  - в) прицеливание;
  - г) бросок (способ метания дротика);
  - д) управление дыханием;
  - е) согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика;
  - ж) согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска.
3. Обучение выполнению целостного броска:
  - а) броски по чистой (белой) мишени;
  - б) броски в «белую мишень» (в белый лист бумаги) на кучность;
  - в) броски в определенную зону;
  - г) броски в определенный сектор;
  - д) броски по игровому формату (на результат) без соперника;
  - е) броски по игровому формату (на результат) с соперником.

Технику броска в дартс наиболее целесообразно анализировать по следующим элементам: хват, изготовка, прицеливание, бросок, управление дыханием.

Среди основных требований, предъявляемых к изготовке, принято выделять ее рациональность, стабильность и однообразие. По мере совершенствования техники выполнения броска дартсмен постоянно вносит определенные изменения в изготовку. В связи с тем, что дартсмен не может в течение необходимого для выполнения броска дротика времени обеспечить абсолютную неподвижность и статичность избранной им позы (изготовки), происходят некоторые естественные и постоянные изменения положения практически всех частей его тела. Изготовка определяется положением ног, туловища, рук и головы.

### **5.1 Хват**

Хват (способ удержания дротика) При обучении тренер показывает различные варианты хвата и рассказывает о достоинствах и недостатках каждого

из них. Существует множество разновидностей хвата. Хват тремя пальцами, четырьмя, пятью. (рис. 12, 13).

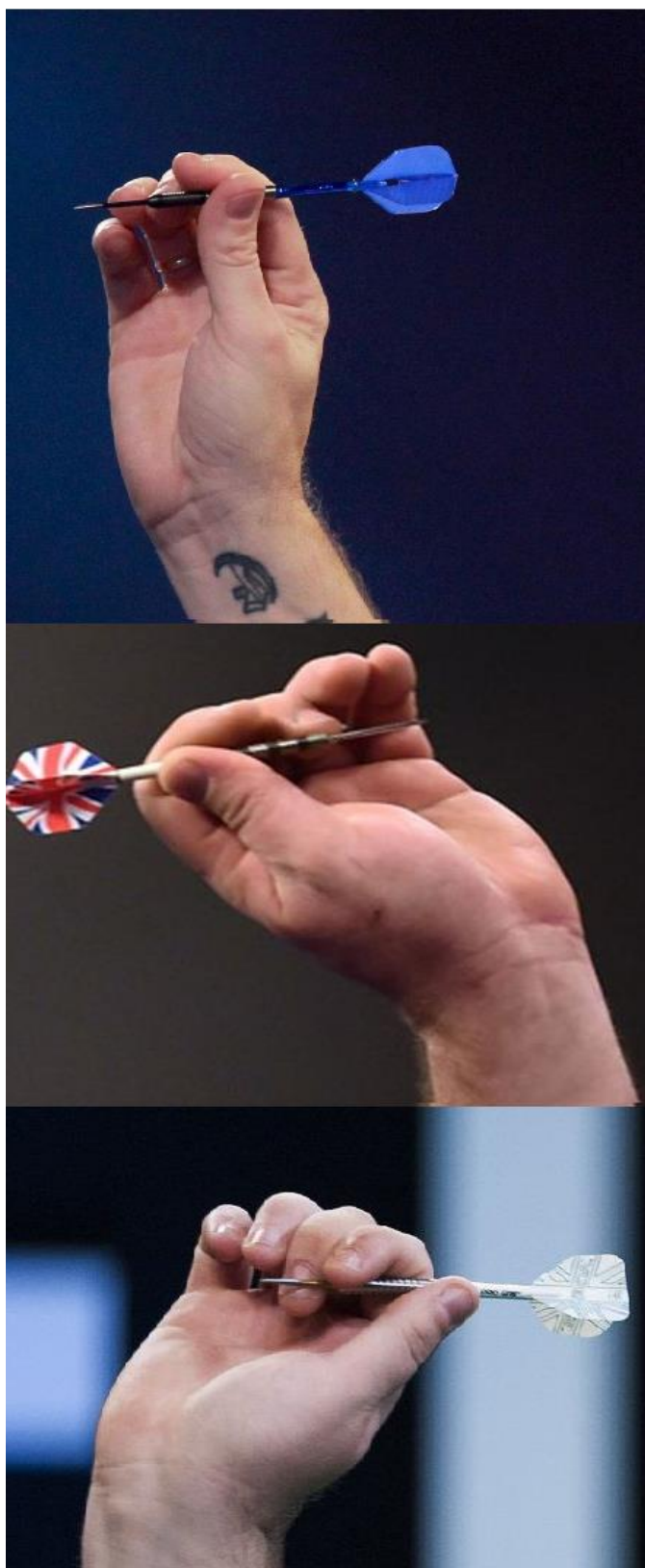


Рисунок 12. Разновидности хвата дротиков



Рисунок 13. Разновидности хвата дротиков

Затем спортсмены пробуют выполнить различные варианты удержания дротика, выбирая наиболее удобный и приемлемый для себя. После этого, чтобы лучше почувствовать (ощутить) положение дротика в пальцах и его «поведение» во время выполнения движения, дартсмены делают несколько пробных бросков в мишень. Затем вновь уточняют положение дротика и пальцев при удержании его выбранным способом.

В процессе обучения тренер постоянно следит за правильностью выполнения хвата и исправляет возникающие ошибки, обращая внимание дартсменов на то, что пальцы не должны быть как чрезмерно напряжены, так и слишком расслаблены, чтобы при сгибании и разгибании кисти не происходило



непроизвольных смещений дротика в горизонтальной плоскости.

Совершенствование хвата происходит на протяжении всей спортивной деятельности дартсмена. Иногда наблюдается смена одного способа удержания дротика на другой после изменения изготовления или замены одного вида дротиков другим, отличным по форме и весу.

## **5.2 Изготовка**

Изготовка - это положение частей тела с дротиком, позволяющее наиболее эффективно и с наименьшими энергозатратами выполнить необходимые технические действия по обеспечению прицельного броска. Она определяется положением отдельных звеньев системы «дартсмен-дротик» относительно плоскости броска и обеспечивается согласованной работой соответствующих групп мышц. В начале обучения тренер показывает как выполняется бросок в целом. При бросках главное - это кучность попаданий, меткость же является результатом совмещения хорошей кучности и правильно выполненного прицеливания. Затем тренер знакомит обучаемых с различными вариантами изготовок. Для этого желательно наряду с собственным показом использовать наглядные пособия (плакаты, кино- и видеосъемки и т.д.). Рассказывая о различных вариантах изготовок, необходимо отметить основные общие требования, предъявляемые к рациональной изготовке. После этого начинается практическое обучение по отдельным частям или элементам: а) положение ног; б) положение туловища; в) положение головы; г) положение рук; д) хват; е) выпуск.

## **5.3 Бросок**

Бросок - очень важный и сложный технический элемент. В связи с этим тренер должен несколько раз выполнить его и детально объяснить каждое движение всех звеньев ведущей руки, так как возникшие ошибки затем устраняются с большим трудом.

Вначале обучающиеся начинают разучивание броска без дротика. Они располагаются на линии броска и принимают позу изготовки. Проверив правильность ее выполнения, тренер обращает внимание дартсменов на постановку ведущей руки, проверяет положение плеча в плечевом суставе: правильно ли выбран угол между плечом и туловищем, закреплено ли плечо в плечевом суставе, обеспечивает ли его положение сгибание и разгибание предплечья строго в плоскости броска и т.д.

Тренер также обращает внимание дартсменов на то, что выполнение первой фазы броска - приведение предплечья к плечу (сгибание ведущей руки в локтевом суставе - «отведение») должно выполняться 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, насколько это возможно, расслабленно (рис. 14).

Проверив правильность выполнения всех этих движений, тренер подает команду 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. Обратите внимание дартсменов на то, что после выпуска рука продолжает движение до полного выпрямления. Это предотвратит появление ошибок при выпуске дротика и травм, связанных с этим (рис. 15).



Рисунок 14. Правильный выпуск дротика

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  $90^\circ$  и т.д. Все эти движения выполняются многократно под руководством тренера до тех пор, пока дартсмены сами не смогут контролировать

все выполняемые ими движения и перемещения предплечья и кисти ведущей руки, а также 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 хвата. Внимание дартсмена обращается на то, что при выполнении движений, как в локтевом суставе, так и лучезапястном все перемещения дротика должны происходить только в вертикальной плоскости. Все отклонения в горизонтальной плоскости свидетельствуют о неправильности выполненных движений и неверной работе опорно-двигательного аппарата.



Рисунок 15. Не правильный выпуск дротика (рука выпрямлена не полностью)

Иногда, для того чтобы лучше почувствовать положение плеча и проконтролировать работу мышц ведущей руки, можно выполнить имитацию броска как без дротика, так и с дротиком, а также и сам бросок с опорой плеча ведущей руки на какой-нибудь упор (стол, специальная подставка и т.д.).

#### 5.4 Выпуск

Выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев) является заключительным элементом техники броска. Выполнить его правильно в сочетании с другими элементами в начале обучения весьма трудно. Поэтому

после рассказа и показа выполнения выпуска тренер может использовать следующую схему для разучивания этого элемента:

1. Спортсмен может сесть за стол, поставить локоть либо на сам стол, либо на какой-то упор. Угол, образованный плечом и предплечьем, должен быть немного больше  $90^\circ$ , кисть находится в вертикальном положении. Затем спортсмен должен расслабить мышцы предплечья, поддерживающие кисть в вертикальном положении, и дать ей возможность свободно «упасть» вперед с одновременным расслаблением пальцев.

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

3. Выполняется то же самое упражнение, но добавляется предварительное «отведение» (приведение предплечья к плечу), а затем движение предплечья вперед от плеча. Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись в вертикальной плоскости, мышцы не перенапрягались и чтобы все движения были хорошо согласованы между собой.

4. Выполнить то же самое упражнение в положении изготовки, предварительно подложив какой-либо подходящий материал, чтобы дротик после падения попал точно в него. Обратит внимание на угол, под которым он воткнется.

5. Выполнить бросок в целом.

Обращайте внимание на то, что если пальцы расслабятся не одновременно, не сразу и не полностью, то это может изменить положение дротика в момент вылета, что повлияет на траекторию его полета, «поведение» во время полета и в итоге негативно скажется на точности попадания в цель. Поэтому в процессе обучения и совершенствования дартсмены должны следить за правильностью и согласованностью выполнения выпуска с другими элементами техники.

## 5.5 Прицеливание

Техника прицеливания состоит в совмещении окончания хвостовика дротика, расположенного в плоскости броска, с точкой прицеливания (условная проекция продольной оси дротика должен быть совмещена в вертикальной плоскости с точкой прицеливания).

В связи с тем, что в дартс не принято использование каких-либо специальных прицельных приспособлений (устройств), процесс прицеливания весьма сложен. Поэтому для обеспечения эффективного прицеливания дартсмен должен обладать достаточно высоким уровнем чувствительности (чувство устойчивости изготовки, чувство времени, пространства, положения дротика и т.д.) и координации своих усилий.

Во время выполнения прицеливания дартсмен в основном видит хвостовик дротика, совмещенный с точкой прицеливания (закрывающий ее), и мишень.

Устройство глаза не позволяет одинаково четко видеть хвостовик и мишень, то есть два разно удаленных предмета. Поэтому глаз фокусируется таким

образом, что наиболее четко был виден хвостовик, как бы «наложенный» на точку прицеливания (совмещенный с ней), и менее четко - мишень. Условная линия, образованная зрачком глаза и хвостовиком дротика, совмещенным с точкой прицеливания, называется линией прицеливания.

Некоторые дартсмены, в основном это касается спортсменов высокой квалификации, выполняя прицеливание, смещают голову немного левее (правши) и лучше видя (как бы со стороны) дротик, точку прицеливания и мишень, уточняют положение дротика, мысленно представляя его возможную, оптимальную траекторию полета, оканчивающуюся в точке прицеливания.

В процессе обучения тренер постоянно уточняет и разъясняет требования, предъявляемые к выполнению прицеливания, корректирует действия спортсменов. В ходе обучения обращается внимание дартсменов на целесообразность и надежность того или иного варианта изготовления, оптимальное распределение мышечных усилий для обеспечения максимально возможной устойчивости и эффективной работы ведущей руки, осуществляющей удержание и бросок дротика. Тренер объясняет, что в первую очередь необходимо отчетливо видеть окончание хвостовика дротика на фоне вначале белого листа бумаги, и затем мишени, и обеспечить путем оптимального распределения усилий ведущей руки максимальную устойчивость дротика. Дартсменам объясняют, что прицеливание может осуществляться как одним, так и двумя глазами. В том случае, когда спортсмены смещают голову несколько левее (правши) для того, чтобы лучше ориентироваться в пространстве и видеть более полную картину (дротик, точку прицеливания и мишень), уточняя при этом положение дротика, они ориентируют возможную траекторию полета дротика, заканчивающуюся в точке прицеливания. При этом виде прицеливания единообразное положение головы особенно важно, так как любое его изменение может негативно сказаться на эффективности прицеливания и точности попадания в цель.

Вначале выполнить все составляющие прицеливания слишком трудно, так как у большинства спортсменов, как правило, сознание направлено в основном на ожидание момента наилучшей устойчивости системы «дартсмен-дротик». Поэтому для освоения прицеливания дартсмены должны под руководством тренера многократно выполнить 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 (от 8-10 с до 1 мин).

Для обучения удержания дротиков 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 ни данный

момент уровню подготовленности дартсмена. 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 дартсмена, 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 «дартсмен - дротик»: головы, плеча, предплечья, кисти, дротика относительно друг друга не меняется.

При изменении точки прицеливания по горизонтали (в горизонтальной плоскости) дартсмену 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), правда в этом случае расстояние между ним (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.

Все эти действия многократно повторяются дартсменами и под руководством и контролем со стороны тренера, который следит за правильностью их выполнения.

### **Контрольные вопросы**

1. На какие этапы можно разделить обучение в дартсе?
2. Выделите основные элементы техники броска дротика?
3. Опишите основные разновидности хвата дротиков?
4. Какие упражнения применяются для обучения удержанию дротиков на мишени?
5. Опишите основные ошибки, возникающие при броске дротиков.

## **ГЛАВА VI РАЗНОВИДНОСТИ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ДАРТС**

### **6.1 Разновидности игр в дартс**

**Игра «501».** Это самая распространённая игра в дартс. В эту игру можно играть как команда на команду, так и один на один. При игре вдвоем часто играют

в «501» или в «301». Также для тренировки окончаний можно играть в «101» или «170» (170 - это максимальное количество очков, которое списывается тремя дротиками, т.е. за один подход). Командами чаще играют «701» или «1001». Цель игры: по очереди игроки кидают по 3 дротика, списывая набранные очки. Выигрывает тот, кто первый дойдёт до 0. Правило подсчёта очков: Считаются попадания во все сектора, также сектора удвоения и утроения (при попадании в сектор утроения очки сектора умножаем на 3). Очки, набранные за 1 подход (3 дротика), суммируются и вычитаются из суммы очков после предыдущего подхода. Правило окончания: последний бросок должен попасть в удвоение соответствующего сектора (например, если осталось 40 очков, то нужно попасть в удвоение сектора «20», а если осталось 32 очка, то нужно попасть в удвоение сектора «16»). Начинаящие обычно играют без этого правила. По договорённости игроков можно заканчивать чётным сектором или любым сектором. Правило перебора: *Если* игрок при последнем подходе набрал больше очков, чем нужно, то этот подход не засчитывается. Например, если у игрока осталось 7 очков, а он попал в сектор «16», то при следующем подходе этот игрок опять начинает с 7 очков. Как варианты игры «301» или «170». На начальном этапе подготовки также рекомендуем играть в данную игру с закрытием сектором.

**«Американский крикет».** Эта игра зародилась в Америке. Можно также играть как команда на команду, так и один на один. Цель игры: каждый игрок (команда) должен закрыть все сектора с «20» до «15» и булл, при этом набрав столько же или больше очков, чем противник. Правило закрытия: Сектор считается закрытым, если в него попали не меньше 3 раз. Например, 1 раз в утроение этого сектора или просто 3 раза в сектор. Правило подсчёта очков: Если игрок попадает в сектор, который у него закрыт, а у второго игрока не закрыт, то первому начисляются очки. Например, если у 1-го игрока закрыт сектор «20», а у его противника данный сектор не закрыт, и 1-ый игрок попал в утроение «20», то ему записывается 60 очков. Можно играть и без этого правила.

**«Сектор 20».** Все броски производятся в сектор «20». Можно играть одному или с противником. Цель игры: набрать максимальное количество очков за 10 подходов (30 дротиков). Правило подсчёт очков: Считаются попадания только в сектор «20». Одно попадание даёт 20 очков, попадание в удвоение даёт 40 очков, попадание в утроение даёт 60 очков. После 10 подходов считается общая сумма.

**«Большой раунд».** Хорошая игра для разминки. Можно играть одному или с соперником. Цель игры: набрать как можно больше очков, кидая по три дротика поочередно в каждый сектор с «1» до «20» и центр. Правило подсчёта очков: Количество попаданий в сектор умножается на номер этого сектора. Например, если, кидая в сектор 2, попали один раз в утроение и один раз в сектор, то очки, набранные на этом секторе:  $(3+1)*2=8$ . Очки, набранные на каждом из секторов, суммируются, и выводится конечный результат.

**«Набор очков».** Цель игры: набрать максимальное количество очков за 10 подходов (30 дротиков). Засчитываются попадания во все сектора, все удвоения и утроения. После 10 подходов считается общая сумма.

**«Булл».** Играют часто для разминки. Все броски производятся в центр мишени. Считаются попадания только в булл и зелёное кольцо. Цель игры: первым набрать оговоренное перед игрой количество попаданий в сектор.

Например, 10. Правило подсчёта очков: булл (красное кольцо) - 2 попадания, а зелёное кольцо - 1 попадание.

**Игра по удвоениям «27».** В 27 играют для тренировки удвоений. Можно играть одному или с соперником. Начало разыгрывается броском в центр - начинает тот, чей дротик дальше от центра. Цель игры: Пройти поочередно все удвоения: с удвоения «1» до удвоения «20», сохраняя очки в плюсе. Правило подсчёта очков: Каждому игроку даётся по 27 очков. В начале игры игрок кидает 3 дротика в удвоение сектора «1». При этом каждое попадание в цель приносит по 2 очка ( $1*2$ ). Если ни один из дротиков не попал в удвоение, то из 27 вычитается 2 очка ( $1*2$ ). Далее игрок кидает в удвоение «2». Каждое попадание приносит по 4 очка ( $2*2$ ). Если ни один из дротиков не попал в удвоение, то вычитается 4 очка ( $2*2$ ). Таким образом, каждый игрок должен пройти все удвоения, до удвоения «20» включительно. Если очков становится меньше 0, то игрок выходит из игры.

**«7 жизней».** Количество участвующих игроков в данной игре не ограничено. Цель игры: набрать за один подход очков больше, чем набрал предыдущий игрок (подсчет, как в игре 501). Правило подсчёта «жизней»: Если очков набрано ровно столько же или меньше, то одна «жизнь» сгорает. Если же набрано больше, то «жизни» сохраняются. Последующий игрок старается превзойти данный результат. Как только все жизни сгорят, игрок выбывает. Игру можно и усложнить: например, ограничиться 20-ым сектором. При промахе жизнь сгорает, а при наборе 180 очков начисляется бонусная «жизнь», при этом подсчет очков сохраняется.

**«Раунд».** Цель игры: первым попасть в «яблочко». Правила игры: нужно поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем удвоение и утроение 20-го сектора, и завершить игру попаданием в «яблочко» мишени («Булл»). В случае, если в серии бросков все три дротика достигают цели (например: 1. 2.3 или 12, 13, 14 и т.п.), бросавший игрок продолжает свою игру вне очереди. Зачетным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца удвоения и утроения сектора.

**«Булл-ай».** Игрокам дается по 10 подходов из трех дротиков. Засчитываются попадания только в «25» и «50» очков. Победителем становится тот игрок, который за 10 подходов набрал большее количество очков.

**«Киллер».** Игроки произвольно выбирают сектор на мишени (бросают левой рукой в мишень). Начинает тот игрок, который попал в сектор с наименьшим достоинством очков. Каждый должен попасть в свой сектор 5 раз. После этого он выполняет броски в сектор соперника. Победителем считается тот, кто «закрыл» свой сектор и «списал» очки соперника.

**«Хоккей».** Цель игры: первым набрать оговоренное игроками до игры количество очков. Правила игры: после розыгрыша начала, победитель кидает дротики в центр (булл). Если он промахивается всеми тремя дротиками, то ход передается второму игроку. В том случае, если первый игрок попадает в центр (получает шайбу), то он назначает удвоение сектора, в которое будет кидать дротики (забивать голы). При попадании в это удвоение он набирает одно очко (забивает один гол), 2 очка, если попадет 2 раза, 3 очка — 3 раза. Далее продолжает игру второй игрок. Так как 1-й игрок забрал шайбу (попав в центр), то для ее перехвата 2-му нужно так же попасть в центр, после чего он назначает свое удвоение сектора. Если 2-ой игрок не попадет в центр, 1-й может набирать



очки (забивать голы) в то удвоение сектора, которое было назначено им до этого.

**«1000».** В этом упражнении засчитываются только попадания в «булл». Побеждает игрок, который выполняя серии бросков, первым набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора. В зависимости от степени подготовленности, можно играть по этим правилам в «500» или «250».

**Игра «Зайцы и волки».** Игроки распределяются на зайца и волка. Зайцы начинают игру с 2 сектора, а волки с первого сектора. Попав дротиком в сектор игроки бросают в следующий и т.д. Зайцы «убегают», волки «догоняют».

**Игра «Ералаш».** «Ералаш» или «1335» - «закрывать» (попасть дротиком) во все сегменты мишени (62) в любом порядке. Игра имеет несколько вариантов: на время, на количество дротиков, на количество очков, если играют несколько человек или команд. При этом закрытые одним участником сектора и зоны уже закрыты и для остальных. Легко вычислить, что разыгрывается 1335 очков.

**Игра «7».** Игра «7» - необходимо набрать за подход меньше семи очков, т.е. бросить три дротика в сектора «1», «2», «3» (очередность выбирает сам игрок), которые в сумме дают меньше семи, удвоения и утроения считаются, промах (мимо мишени) - поражение. Результативный подход приносит 3 очка. Есть возможность заработать 10 очков, после того как игрок успешно справился с секторами «3» и «2», он должен объявить: «Иду удвоение 1», успешное закрытие приносит победу, т.е. 10 очков, промах или попадание в обычный сектор — поражение. Всего семь подходов.

**Игра «13».** Игра «13» - семь подходов в сектор «13», попадание в обычный сектор 1 очко, D13 — 2 очка, T13 — 3 очка. Дополнительные очки присуждаются за попадание тремя дротиками в утроение «13» — 15 очков, тремя дротиками в удвоение «13» — 10 очков. Побеждает игрок с наибольшей суммой очков, набранных за семь подходов.

**Игра «2010».** Игра «2010» - семь подходов. Требуется попасть в сектора «20» и «10», обязательно три попадания в заданные сектора, промах поражение. Различие секторов также обязательно, нельзя попадать только в один сектор. Попадание превращается в множитель. Обычный сектор - множитель равен 1, Удвоение - множитель равен 2, Т - множитель равен 3, итого за подход максимум  $T * T * T = 3 * 3 * 3 = 27$  очков.

**Игра «19-73».** Игра «19-73» - нужно закрыть 3 дротиками 73 очка, причем первый дротик обязательно в сектор «19» иначе поражение, закрытие за два дротика приносит 7 очков, закрытие за три дротика - 5 очков. Всего семь подходов. (Допускается промах первого дротика мимо мишени).

## **6.2 Упражнения для совершенствования техники и тактики игры в дартс**

### **Блок имитационных упражнений**

**Цель:** Отработка технических элементов броска.

**Условия выполнения:** выполнение отдельных технических элементов броска и движения в целом без дротика.

1. Выполнение броска вдоль стены, для формирования работы плеча и предплечья в одной плоскости
2. Выполнение броска без дротика в направлении мишени.
3. Выполнение броска из рабочей изготки (вместо дротика в кисти тяжелый мяч), для формирования кистевого броска.

4. Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно).

### **Блок упражнений для работы на кучность**

**Цель:** Добиться кучных и стабильных попаданий.

**Условия выполнения:** заданием ограничивается площадь попадания. Можно использовать стрелковые мишени № 4, 7, 9, лист бумаги, необходимой площади. Бумажная мишень крепится к мишени дартс.

1. Лист бумаги, на нем окружность диаметром 20, 10см. Задача удержать попадания в заданной площади. Выполняется от 10 до 30 минут.

2. Удержать как можно больше попаданий в трех смежных секторах. Выполняется от 10 до 30 минут.

3. Удержать как можно больше попаданий в двух смежных секторах. Выполняется от 10 до 30 минут.

4. Удержать как можно больше попаданий в одном секторе. Выполняется от 10 до 30 минут.

5. Пройти круг секторов по 2 дротика в сектор, по 3 дротика в сектор, по 3, 4 дротика в сектор, по 5,6 дротиков в сектор. Упражнение повторяется до выполнения.

6. Необходимо за тридцать подходов в «булл-ай» (удвоение 25) необходимо попасть минимум 10 раз. Упражнение повторяется до выполнения.

7. Удержать попадания в секторе 20 подряд, попадание в утроение 20 компенсирует один промах. До первого вылета за границу сектора. Выполняется от 10 до 30 минут.

8. Упражнения по стрелковым мишеням (для мишени №7), удержать попадания в габарите 4, 5, 6, 7, 8, 9. Удерживать в габарите 3-5-7-10 серии.

### **Блок упражнений с удвоениями и утроениями**

**Цель:** Добиться максимально точных попаданий.

**Условия выполнения:** все задания связаны с работой по удвоениям и утроениям.

1. Пройти круг удвоений. До выполнения.

2. Закрыть цепочку удвоений (32 - 40). До выполнения.

3. Пройти круг удвоений без захода внутрь мишени. До выполнения.

4. Удвоение сектора 20, необходимо за десять серий (30 дротиков) попасть минимум 10 раз. Также можно и с удвоениями других секторов. До выполнения.

5. Пройти круг утроений. До выполнения.

6. Пройти диагонали (например: дабл 1, трибл 1, центр, трибл 19, дабл 19). За тренировку от 2 до 8 диагоналей.

7. Закрыть по правилам дартса 40, 41, 42....60,61\_ 170. До выполнения.

8. Игра, кто быстрее закроет 5, заданных соперником удвоений.

9. Пройти круг удвоений с подсчетом числа дротиков, понадобившихся на закрытие всех удвоений.

10. Закрыть круг удвоений по два дротика в дабл.

11. Пройти круг утроений с подсчетом числа дротиков, понадобившихся на закрытие всех триблов.

12. Закрыть круг утроений по два дротика в трибл. До выполнения.

13. Упражнение «Сектор 20», на разрядные нормативы. До выполнения.

### **Блок упражнений со сходом с места**

**Цель:** Формирование умения точно определять положение тела относительно мишени.

**Условие выполнения:** при выполнении задания, спортсмен после каждого броска должен покидать линию броска.

1. Списать через сектор 20, заданное число очков одним дротиком от 100 на начальном этапе подготовки до 1000 очков на этапе спортивного совершенствования.

2. Одним дротиком закрыть круг секторов, круг удвоенный или удвоенный утроенный.

3. Спортсмены играют между собой одним дротиком по правилам дартса, списывают 101, 170, 301 закрытие удвоением или сектором в зависимости от уровня подготовленности.

### **Блок упражнений с переменной дистанции**

**Цель:** Развить чувствительность спортсмена к выпуску дротика с регуляцией скорости выпуска дротика.

**Условия выполнения:** упражнения выполняются с переменной дистанции. Работу под углом к мишени начинать с групп спортивного совершенствования.

1. На мишень крепится лист бумаги, на котором нарисована окружность диаметром 10 см. Выполнение бросков внутрь окружности, меняя после каждого броска дистанцию (на шаг вперед, с места, на шаг назад). Выполняется от 10 до 20 минут в зависимости от уровня подготовленности.

2. Списать 1000, 800, 600, 400, 200 очков через сектор 20, в зависимости от уровня подготовленности, выполняя каждый бросок с новой дистанции, как в упражнении № 1. До выполнения.

3. Пройти круг секторов по 1, 2, 3 дротика в мишень (в зависимости от уровня подготовки) условия как в упражнении № 1. До выполнения.

4. Списать 1000, 800, 600, 400, 200 очков через сектор 20, в зависимости от уровня подготовленности, выполняя каждый бросок с разных точек, напротив мишени, слева и справа от мишени. До выполнения.

5. Берутся два дополнительных дротика и втыкаются около удвоения так, чтобы перекрыть его. Спортсмен должен выполнить бросок под углом к мишени, чтобы закрыть нужный дабл. Закрывают цепочку удвоенных из 7-10 секторов. До выполнения.

### **Блок упражнений с психологической нагрузкой**

**Задача:** создание высокой психологической нагрузки, приближенной к соревновательной.

**Условия выполнения:** тренером назначаются штрафные за невыполнение определенного задания.

**Примечания:** упражнения с психологической нагрузкой не используются в группах начальной подготовки.

1. Пройти круг секторов по одному дротику в сектор, если не попадаешь с первой серии возвращаешься на один сектор назад. До выполнения.

2. То же - по два или три дротика. До выполнения.

3. Пройти круг удвоенных с откатами, если не попал в дабл с трех серий, возвращаешься на предыдущий. До выполнения.

4. То же с двух или одной серии. До выполнения.
5. Списать 200, 300, 500, 1000 очков через центр, если за три серии ни разу не попал в центр, то к результату, который необходимо списать, прибавляется 25 очков. До выполнения.
6. Списать 200, 400, 600, 1000 очков через сектор 20, если за одну серию ни разу не попал, к результату списания прибавляется 20 очков. До выполнения.
7. В игре 501, победа присуждается только в том случае, если закрытие произошло не более чем за определенное число дротики. В зависимости от уровня подготовленности закрыть за 30-42 дротики, 24-30 дротики, 18-24 дротики, 16-20 дротики.
8. Закрыть по порядку по правилам дартса число 41, 42...до 60, если не закрыл с трех серий, возвращаешься на предыдущее число. До выполнения.
9. Закрыть по правилам дартса 60 очков. Если «закрыл» прибавляется 10 очков, т.е. следующее число для закрытия 70. Если не закрыл с трех дротики отнимаешь одно очко, т.е. следующее число для закрытия 59 и так далее. Упражнение заканчивается, когда игрок закроет число 110 или больше. До выполнения.

Мы рекомендуем для совершенствования тактического мастерства во время игр и тренировок по дартсу пользоваться таблицей окончаний Э. Бристоу (таблицы 1, 2)

Таблица 1. Окончание двумя дротиками

Счет	1 дротик	2 дротик	Счет	1 дротик	2 дротик
110	T20	Bull	77	T19	D10
107	T19	Bull	76	T20	D8
104	T18	Bull	75	T17	D12
101	T17	Bull	74	T14	D16
100	T20	D20	73	T19	D8
98	T20	D19	72	T16	D12
97	T19	D20	71	T13	D16
96	T20	D18	70	T20	D5
95	T19	D19	69	T19	D6
94	T18	D20	68	T18	D7
93	T19	D18	67	T17	D8
92	T20	D16	66	T16	D9
91	T17	D20	65	T15	D10
90	T18	D18	64	T14	D11
89	T19	D16	63	T13	D12
88	T20	D14	62	T12	D13
87	T17	D18	61	T11	D14
86	T18	D16	60	20	D20
85	T15	D20	59	19	D20
84	T60	D12	58	18	D20
83	T17	D16	57	17	D20
82	T14	D20	56	16	D20
81	T45	D18	55	15	D20
80	T20	D10	54	14	D20
79	T19	D11	53	13	D20
78	T18	D12	52	12	D20

В таблице применены следующие условные обозначения:

T - утроение сектора (в переводе с английского Tripling, например T20-

означает утроение сектора 20, равное 60 очкам).

D - удвоение (в переводе с английского **Double**, например D18- означает удвоение сектора 18, равное 36 очкам).

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу в соревнованиях.

Под средствами спортивной тактики принято понимать все технические приемы, которые используются в данном виде спорта, под способами подразумевается наиболее рациональное выполнение технических приемов и их оптимальное сочетание, формы представляем собой внешнее проявление тактических действий.

Таблица 2 . Окончание тремя дротиками

Счет	1 дротик	2 дротик	3 дротик	Счет	1 дротик	2 дротик	3 дротик
170	T20	T20	Bull	132	Bull	T14	D20
167	T20	T19	Bull	131	T20	T13	D16
164	T20	T18	Bull	130	T20	20	Bull
161	T20	T17	Bull	129	T19	T16	D12
160	T20	T20	D20	128	T18	T18	D10
158	T20	T20	D19	127	T20	T17	D8
157	T20	T19	D20	126	T19	19	Bull
156	T20	T20	D18	125	Bull	T20	D20
155	T20	T19	D19	124	T20	T14	D11
154	T20	T18	D20	123	T19	T16	D9
153	T20	T19	D18	122	T18	T18	D7
152	T20	T20	D16	121	T20	T11	D14
151	T20	T17	D20	120	T20	20	D20
150	T20	T18	D18	119	T19	T12	D13
149	T20	T19	D16	118	T20	18	D20
148	T20	T16	D20	117	T20	17	D20
147	T20	T17	D16	116	T20	16	D20
146	T20	T18	D16	115	T20	15	D20
145	T20	T15	D20	114	T18	20	D20
144	T20	T20	D12	113	T19	16	D20
143	T20	T17	D16	112	T20	12	D20
142	T20	T14	D20	111	T20	11	D20
141	T20	T15	D18	110	T20	10	D20
140	T20	T20	D10	109	T20	9	D20
139	T20	T19	D11	108	T18	14	D20
138	T20	T18	D12	107	T19	10	D20
137	T20	T19	D10	106	T20	14	D16
136	T20	T20	D8	105	T20	13	D16
135	Bull	T15	D20	104	T19	15	D16
134	T20	T14	D16	103	T19	10	D18
133	T20	T19	D8	102	T20	10	D16

Максимальное число, которое возможно «закрыть» в дартсе это **170** (T20 + T20 + D 25). Поэтому дартсмен уже при остатке 250 очков, должен задумываться о том через какой сектор списывать очки, чтобы первым выйти на окончание. Такое же правило действует и при закрытии суммы больше ста. Так, например, при остатке 126 первый дротик всегда необходимо бросать в утроение сектора 19,

если вы попали тогда в остатке у вас останется 69 очков, которые можно закрыть двумя дротиками в разных вариациях. Если попали просто в сектор 19, тогда в остатке остается 107 очков, которые также возможно закрыть двумя дротиками (T19 + D25). А вот попадание в любой другой сектор без утроения или удвоения уже лишает игрока возможности закрыться двумя оставшимися дротиками. Таблица окончаний Эрика Бристоу приведенная ниже поможет максимально полно использовать дротики при закрытии, а также она уже учитывает возможные промахи при бросках.

### Контрольные вопросы

1. Назовите основные разновидности игры в дартс?
2. Какова цель игры «американский крикет»?
3. Какие упражнения существуют для работы на кучность?
4. Назовите упражнения с психологической разгрузкой.

## ГЛАВА VII СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Практические занятия для студентов 1 курса (72 часа)

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
<b>I СЕМЕСТР</b>		
1	ЛЕКЦИЯ. Возникновение игры дартс за рубежом и в России. Правила игры в дартс и техника безопасности при работе с дротиками.	2
2	1. Ознакомление с правилами игры в дартс. 2. Обучение изготовке и хвату (удержанию) дротика. 3. Метание дротика по листу бумаги.	2
3	1. Изучение правил игры «Большой раунд». 2. Обучение изготовке и хвату (удержанию) дротика. 3. Воспитание гибкости.	2
4	1. Метание дротика по листу бумаги. 2. Обучение прицеливанию. 3. Упражнение «Большой раунд».	2
5	1. Обучение выполнению «выпуска» дротика. 2. Закрепление техники изготовления и прицеливания. 3. Упражнение «Большой раунд».	2
6	1. Имитация выполнения броска. 2. Упражнение «Большой раунд» со сходом с места. 3. Воспитание выносливости.	2
7	1. Обучение технике дыхания. 2. Разучивание фаз и основных контрольных точек при метании дротика.	2
8	1. Соревнования в упражнении «Большой раунд» по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований.	2
9	1. Изучение правил игры «Набор очков». 2. Разучивание фаз и основных контрольных точек при метании дротика.	2

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
10	1. Разучивание фаз и основных контрольных точек при метании дротика. 2. Броски на кучность в белый лист 20x20 см.	2
11	1. Обучение концентрации внимания. 2. Закрепление техники метания дротика. 3. Воспитание быстроты.	2
12	Соревнования в упражнении «Набор очков» по круговой системе. 2. Анализ итогов соревнований.	2
13	1. Обучение технике броска с переменной дистанции. 2. Закрепление техники метания дротика. 3. Воспитание выносливости.	2
14	1. Обучение технике броска с переменной дистанции. 2. Закрепление техники метания дротика. 3. Воспитание выносливости.	2
15	1. Закрепление техники метания дротика. 2. Упражнения на «бесконечную» дистанцию. 3. Воспитание выносливости.	2
16	1. Выполнение метания с закрытыми глазами. 2. Закрепление техники метания дротика. 3. Упражнения на «бесконечную» дистанцию.	2
17	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение «Большой раунд» 2. Упражнение броски по листу 20x20 см, учет числа попаданий за 10 серий.	2
18	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение «Набор очков». 2. Бросок «нерабочей» рукой, учет числа попаданий в круг мишени за 5 серий.	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА I СЕМЕСТР</b>		<b>36</b>
<b>II СЕМЕСТР</b>		
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
2.	1. Обучение самоконтролю при выполнении броска. 2. Закрепление техники метания дротика. 3. Воспитание быстроты.	2
3.	1. Имитация выполнения броска. 2. Закрепление техники метания дротика. 3. Воспитание выносливости.	2
4.	1. Соревнования в упражнении «Американский крикет» по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований.	2
5.	1. Изучение правил игры «170». 2. Закрепление техники метания дротика. 3. Упражнение «Американский крикет».	2
6.	1. Обучение технике выполнения броска в удвоения мишени. 2. Закрепление техники метания дротика. 3. Воспитание ловкости.	2
7.	1. Совершенствование техники броска с переменной дистанции. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнение «170».	2

8.	1. Соревнования в упражнении «170» по круговой системе. 2. Анализ итогов соревнований.	2
9.	1. Совершенствование техники броска в удвоения мишени. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание быстроты.	2
10.	1. Совершенствование техники броска в удвоения мишени. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнение «170» в парах.	2
11.	1. Совершенствование техники броска в удвоения мишени. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнение «Американский крикет» в парах.	2
12.	1. Соревнования в упражнении «Американский крикет» в парах по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований.	2
13.	1. Упражнения с увеличением времени на подготовку броска. 2. Закрепление техники метания дротика. 3. Игры на внимание.	2
14.	1. Изучение правил игры «301». 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание ловкости.	2
15.	1. Обучение технике самомассажа. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнение «301».	2
16.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение «Большой раунд» количество набранных очков. 2. Упражнение «Набор очков» 10 серий.	2
17.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение круг удвоений, число дротиков. 2. Упражнение раунд по секторам, число дротиков.	2
18.	Итоговый контроль	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА II СЕМЕСТР</b>		<b>36</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ТРУДОЕМКОСТИ ЗА I КУРС</b>		<b>72</b>

## 7.2 Практические занятия студентов 2 курса (144 часа)

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
<b>III семестр</b>		
1.	Беседа. Тактика игры в дартс. Обучение счету и таблица окончаний. Психологическая подготовка дартсмена.	2
2.	1. Изучение правил игры «501». 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание ловкости.	2
3.	1. Обучение технике подсчета очков по таблице окончаний. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание силы.	2
4.	1. Закрепление техники подсчета очков по таблице окончаний. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнение «501».	2
5.	1. Соревнования в упражнении «501» круговой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	



6.	1. Закрепление техники подсчета очков по таблице окончаний. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнение «501».	2
7.	1. Закрепление техники подсчета очков по таблице окончаний. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнения на концентрацию внимания.	2
8.	1. Совершенствование техники подсчета очков по таблице окончаний. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание силы.	2
9.	1. Соревнования в упражнении «501» в парах по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
10.	1. Изучение правил игры «Сектор 20». 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнения на концентрацию внимания.	2
11.	1. Обучение основам идеомоторной подготовки. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание ловкости.	2
12.	1. Совершенствование техники броска в удвоения мишени. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнение «Сектор 20».	2
13.	1. Соревнования в упражнении «501» в командах по олимпийской системе.	2
14.	Прием контрольных нормативов: 1. Бег по дистанции 30 м. 2. Упражнение «Сектор 20», число попаданий в сектор из 10 серии.	2
15.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение «Сектор 20», число попаданий в сектор из 10 серии, бросок «нерабочей» рукой. 2. Тест Купера.	2
16.	1. Изучение правил игры «Семь жизней». 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнения на концентрацию внимания.	2
17.	1. Совершенствование техники метания дротика. 2. Совершенствование техники игры с ограничением времени на подготовку броска. 3. Воспитание выносливости.	2
18.	1. Обучение основам саморегуляции психического состояния. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание силы.	2
19.	1. Соревнования в упражнении «501» по олимпийской системе до двух поражений. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
20.	1. Обучение основам саморегуляции психического состояния. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание ловкости.	2
21.	1. Обучение технике броска в утроения мишени. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Упражнение «Сектор 20».	2
22.	1. Обучение технике броска в утроения мишени. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание быстроты.	2

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
23.	1. Соревнования в упражнении «Семь жизней» по олимпийской системе до двух поражений. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
24. 25.	1. Обучение технике броска в утробения мишени. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание выносливости.	4
26.	1. Совершенствование техники броска в утробения мишени. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание силы.	2
27.	1. Совершенствование техники броска в утробения мишени. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание ловкости.	2
28.	1. Соревнования в упражнении «Сектор 20», по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
29.	1. Изучение правил игры «Хоккей». 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание гибкости.	2
30.	1. Изучение правил игры «Хоккей». 2. Совершенствование техники броска в утробения мишени. 3. Воспитание быстроты.	2
31.	1. Соревнования в упражнении «Хоккей», по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
32.	1. Изучение правил игры «1001». 2. Совершенствование техники броска в утробения мишени. 3. Воспитание силы.	2
33. 34.	1. Обучение основам саморегуляции психического состояния. 2. Совершенствование техники броска в утробения мишени. 3. Воспитание быстроты.	4
35.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение «Большой раунд» количество набранных очков. 2. Упражнение «Набор очков» 10 серий. 3. Упражнение «Американский крикет», количество дротиков.	2
36.	Зачетное занятие. 1. Подведение итогов учебной программы за 3 семестр.	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА III СЕМЕСТР</b>		<b>72</b>
<b>IV СЕМЕСТР</b>		
1.	1. Изучение правил игры «Шанхай». 2. Совершенствование техники броска в утробения мишени. 3. Воспитание ловкости.	2
2.	1. Обучение технике метания дротиков с ограничением времени на выполнение серии. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание выносливости.	2
3.	1. Обучение технике метания дротиков с ограничением времени на выполнение серии. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание гибкости.	2
4.	1. Соревнования в упражнении «Шанхай», по круговой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2

5.	1. Изучение правил игры «Булл-ай». 2. Совершенствование техники бросков на кучность. 3. Воспитание быстроты.	2
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
6.	1. Совершенствование техники метания дротиков с ограничением времени на выполнение серии. 2. Совершенствование техники бросков на кучность. 3. Воспитание гибкости.	2
7.	1. Совершенствование техники метания дротиков с ограничением времени на выполнение серии. 2. Совершенствование техники бросков на кучность. 3. Воспитание быстроты.	2
8.	1. Соревнования в упражнении «Булл-ай», по круговой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
9.	1. Совершенствование техники метания дротиков с ограничением времени на выполнение серии. 2. Совершенствование техники бросков на кучность. 3. Воспитание ловкости.	2
10.	1. Выполнение упражнений с закрытыми глазами. 2. Совершенствование техники бросков на кучность. 3. Воспитание гибкости.	2
11.	1. Совершенствование техники бросков со сходом с места. 2. Выполнение упражнений с закрытыми глазами. 3. Воспитание быстроты.	2
12.	1. Соревнования в упражнении «501», кубковой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
13.	1. Имитация выполнения броска. 2. Совершенствование техники броска с ограничением количества дротиков.	2
14.	1. Изучение правил игры «Охота на лисицу». 2. Совершенствование техники броска с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание силы.	2
15.	1. Обучение выполнению броска под углом к мишени. 2. Совершенствование техники броска с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание ловкости.	2
16.	1. Соревнования в упражнении «Охота на лисицу», кубковой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
17.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение «Большой раунд» количество набранных очков.	2
18.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение круг удвоений, число дротиков. 2. Бросок «нерабочей» рукой 10 серий, учет числа попаданий в сектор 20.	2
19.	1. Обучение броску с изменением скорости выпуска дротика. 2. Совершенствование техники броска в удвоения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание выносливости.	2

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
20.	1. Соревнования в упражнении «Американский крикет» в парах по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
21.	1. Обучение броску с изменением скорости выпуска дротика. 2. Совершенствование техники броска в удвоения с ограничением количества дротиков.	2
22.	1. Совершенствование броска с изменением скорости выпуска дротика. 2. Совершенствование техники броска в удвоения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание ловкости.	2
23.	1. Изучение правил игры «Циферблат». 2. Совершенствование техники броска в удвоения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание гибкости.	2
24.	1. Соревнования в упражнении «Циферблат» в парах по круговой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
25.	1. Изучение правил игры «Пять жизней». 2. Совершенствование техники броска в утроения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание быстроты.	2
26.	1. Обучение основам саморегуляции психических состояний спортсмена. 2. Совершенствование техники броска в утроения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание выносливости.	2
27.	1. Закрепление основ саморегуляции психического состояния спортсмена. 2. Совершенствование техники броска в утроения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание силы.	2
28.	1. Соревнования в упражнении «Пять жизней» по кубковой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
29.	1. Совершенствование техники броска на кучность. 2. Совершенствование техники броска в утроения мишени. 3. Воспитание выносливости.	2
30.	1. Закрепление основ саморегуляции психического состояния спортсмена. 2. Совершенствование техники броска со сходом с места. 3. Воспитание ловкости.	2
31.	1. Закрепление основ саморегуляции психического состояния спортсмена. 2. Совершенствование техники броска с изменением расстояния до мишени. 3. Воспитание гибкости.	2
32.	1. Закрепление основ саморегуляции психического состояния спортсмена. 2 Совершенствование техники броска на кучность в белый	2

33.	1. Соревнования в упражнении «501», в парах по кубковой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
34.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение «Большой раунд» количество набранных очков. 2. Упражнение «Сектор 20» 10 серий.	2
35.	Итоговый контроль	2
36.	Зачетное занятие 1. Подведение итогов учебной программы за 4 семестр. 2. Подведение итогов учебной программы за 2 курс.	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА IV СЕМЕСТР</b>		<b>72</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ТРУДОЕМКОСТИ ЗА 2 КУРС</b>		<b>144</b>

### 7.3 Практические занятия для студентов 3 курса (112 часов)

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
<b>V СЕМЕСТР</b>		
1.	1. Изучение правил игры «Двадцать семь». 2. Совершенствование техники броска в удвоения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание выносливости.	2
2.	1. Совершенствование навыков управления дыханием. 2. Совершенствование техники броска в удвоения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание быстроты.	2
3.	1. Соревнования в упражнении «Двадцать семь» по олимпийской системе.	2
4.	1. Обучение правилам поведения в игровой зоне. 2. Совершенствование техники броска в удвоения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание силы.	2
5.	1. Обучение концентрации внимания на отдельных специфических ощущениях при броске. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание силы.	2
6.	1. Соревнования в упражнении «Американский крикет» по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
7.	1. Совершенствование навыков концентрации внимания на отдельных специфических ощущениях при броске. 2. Совершенствование техники метания дротика. 3. Воспитание ловкости.	2
8.	1. Совершенствование навыков концентрации внимания на отдельных специфических ощущениях при броске. 2. Совершенствование техники метания дротика в удвоения и утроения. 3. Воспитание гибкости.	2
9.	1. Соревнования в упражнении «Американский крикет» по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	
10.	1. Обучение элементам тактики игры в дартс. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 3. Воспитание быстроты.	2

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
11.	1. Совершенствование элементов тактики игры в дартс. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 3. Воспитание быстроты.	2
12.	1. Соревнования в упражнении «501» в парах по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
13.	1. Совершенствование техники метания дротика на кучность. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 3. Воспитание силы.	2
14.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение «Большой раунд» 2. Упражнение броски по листу 7x7 см, учет числа попаданий за 10	2
15.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение «Набор очков». 2. Бросок «нерабочей» рукой, учет числа попаданий в сектор 19 за 10	2
16.	1. Совершенствование техники метания дротика с ограничением времени на выполнение серии. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 3. Воспитание гибкости.	2
17.	1. Совершенствование техники метания дротика с ограничением времени на выполнение серии. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 3. Воспитание быстроты.	2
18.	1. Соревнования в упражнении «Большой раунд» в командах. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
19.	1. Совершенствование техники метания дротика на кучность. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 3. Воспитание ловкости.	2
20.	1. Совершенствование техники метания дротика под углом к мишени. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 3. Воспитание гибкости.	2
21.	1. Совершенствование техники метания дротика под углом к мишени. 2. Совершенствование навыков психической саморегуляции дартсменов.	2
22.	1. Соревнования в упражнении «501» в командах по круговой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
23.	1. Совершенствование техники метания дротика на кучность. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 3. Воспитание гибкости.	2
24.	1. Совершенствование техники метания дротика со сменой расстояния до мишени. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 3. Воспитание ловкости.	2
25.	1. Совершенствование техники метания дротика по удвоениям и утроениям. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой.	2
26.	1. Соревнования в упражнении «501» по круговой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
27.	1. Прием контрольных нормативов: 2. Упражнение «Большой раунд» количество набранных очков. 3. Упражнение «Сектор 20» 10 серий.	2
28.	1. Подведение итогов учебной программы за 5 семестр. 2. Сдача контрольных нормативов.	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА V СЕМЕСТР</b>		<b>56</b>

<b>VI СЕМЕСТР</b>		
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
1.	1. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 2. Совершенствование техники броска в утроения мишени и удвоения. 3. Воспитание ловкости.	2
2.	1. Совершенствование техники метания дротиков с ограничением времени на выполнение серии. 2. Выполнение упражнений с психологической нагрузкой. 3. Воспитание выносливости.	2
3.	1. Совершенствование техники метания дротиков с ограничением времени на выполнение серии. 2. Выполнение упражнений с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание гибкости.	2
4.	1. Соревнования в упражнении «Большой раунд». 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
5.	1. Совершенствование навыков саморегуляции психических состояний. 2. Совершенствование техники бросков на кучность в лис бумаги 7x7 см.	2
6.	1. Совершенствование техники метания дротиков с ограничением времени на выполнение серии. 2. Совершенствование техники бросков на кучность. 3. Воспитание гибкости.	2
7.	1. Совершенствование техники метания дротиков с ограничением времени на выполнение серии. 2. Совершенствование техники бросков на кучность. 3. Воспитание быстроты.	2
8.	1. Соревнования в упражнении «Булл-ай», по круговой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
9.	1. Совершенствование техники метания дротиков с ограничением времени на выполнение серии. 2. Совершенствование техники бросков на кучность. 3. Воспитание ловкости.	2
10.	1. Выполнение упражнений с закрытыми глазами. 2. Совершенствование техники бросков на кучность. 3. Воспитание гибкости.	2
11.	1. Совершенствование техники бросков со сходом с места. 2. Выполнение упражнений с закрытыми глазами. 3. Воспитание быстроты.	2
12.	1. Соревнования в упражнении «501», кубковой системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
13.	1. Изучение правил игры «Пентатлон». 2. Совершенствование техники броска с ограничением количества дротиков.	2
14.	1. Совершенствование техники броска под углом к мишени. 2. Совершенствование техники броска с ограничением количества дротиков.	2
15.	1. Соревнования в упражнении «Пентатлон». 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
16.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение «Большой раунд» количество набранных очков. 2. Упражнение «Набор очков» 10 серий.	2
17.	Прием контрольных нормативов: 1. Упражнение круг удвоений, число дротиков. 2. Бросок «нерабочей» рукой 10 серий «Набор очков».	2

№ п/п	Содержание занятия	Кол-во часов на освоение
18.	1. Совершенствование техники броска с изменением скорости выпуска дротика. 2. Совершенствование техники броска в удвоения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание выносливости.	2
19.	1. Совершенствование техники броска с изменением скорости выпуска дротика. 2. Совершенствование техники броска в удвоения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание силы.	2
20.	1. Совершенствование метания дротиков на кучность. 2. Совершенствование техники броска в утроения с ограничением количества дротиков. 3. Воспитание ловкости.	2
21.	1. Соревнования в упражнении «Американский крикет» в парах по олимпийской системе. 2. Анализ итогов соревнований и практика судейства.	2
22 27.	Подготовка к сдаче норм ГТО	12
28.	Зачет по дисциплине «Физическая культура»	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА VI СЕМЕСТР</b>		<b>56</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ТРУДОЕМКОСТИ ЗА 3 КУРС</b>		<b>112</b>

**ГЛАВА VIII КОНТРОЛЬНО-ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ  
Девушки**

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Броски по листу 20x20, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15
2.	«Большой раунд»	380	360	320
3.	10 серий, набор очков	420	380	350
4.	Круг удвоений, число дротиков	200	230	255
5.	Раунд по секторам, число дротиков	32	34	36
6.	Сектор 20,10 серий, число попаданий	26	23	20
7.	Бросок «нерабочей рукой», 10 серий, сектор 20, набор очков	180	140	100
8.	Тест Купера (м)	2550-2610	2300-2370	1820-1850
9.	Кросс 2 км (мин, сек)	10.30	11.40	13.00
10.	Кросс 2 км (мин, сек)	13.00	14.30	15.50
11.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	150
12.	Прыжки в длину с разбега (см)	365	340	280
13.	Бег 1 км (мин, сек)	4.50	5.45	6.25
14.	Бег 2 км (мин, сек)	10.00	10.50	12.15
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	50	30	20



## Юноши

№	Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
		3	2	1
1.	Броски по листу 20x20, учет числа попаданий за 10 серий	25	20	15
2.	«Большой раунд»	420	380	360
3.	10 серий, набор очков	550	500	470
4.	Круг удвоений, число дротиков	160	170	180
5.	Раунд по секторам, число дротиков	28	30	32
6.	Сектор 20,10 серий, число попаданий	30	28	26
7.	Бросок «нерабочей рукой», 10 серий, сектор 20, набор очков	200	180	140
8.	Тест Купера (м)	2820-2850	2700-2730	2550-2610
9.	Кросс 3 км (мин, сек)	12.00	13.00	14.00
10.	Кросс 5 км (мин, сек)	18.00	19.30	21.00
11.	Прыжки в длину с места (см)	250	235	215
12.	Прыжки в длину с разбега (см)	480	435	390
13.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	12	5
14.	Поднимание ног из положения вис на перекладине (кол-во раз)	12	8	4
15.	Бег 2 км (мин, сек)	9.00	9.45	10.30

### Примерные вопросы теоретического раздела программы

1. Основные сведения об анатомии и физиологии: Значение нервной системы; Основные отделы нервной системы; Рефлекторная дуга; Отделы головного мозга.

2. Обучение счету: Таблица окончаний значение и правила пользования.

3. Техники релаксаций: Понятие релаксация; Значение релаксации в данном виде спорта; Изучение комплекса упражнений по релаксации; Использование релаксации в регуляции психического состояния.

4. Правила соревнований: Начало и окончание игры; Правила игры при поведении турниров и чемпионатов; Заявки на участие в турнире. Регистрация участников; Экипировка; Результаты игры.

5. Тактическая подготовка: Тактика выполнения упражнения, тактика выполнения отдельного броска; Формирование рационального поведения на соревнованиях; Анализ соревнований с точки зрения тактической подготовки.

6. Психологическая подготовка: Регуляция психического состояния; Эмоциональные состояния: стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенности; Методы, способствующие снижению уровня возбуждения перед соревнованиями; Идеомоторная тренировка и использование поз.

7. Массаж: Физиологические механизмы действия массажа; Влияние массажа на отдельные функции и системы организма; Техника приемов массажа и самомассажа.

# ГЛАВА IX ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ПОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДАРТСУ

## 9.1 Определения, термины

Для упрощения в правилах используются следующие термины:

1) Организаторы - Федерация, или её президент, или лица, назначаемые Федерацией для выполнения каких-либо определенных функций по проведению соревнований по дартс;

2) Игрок - определение охватывает как одного, так и нескольких играющих, как команды, так и отдельные лица, как мужчин, так и женщин;

3) Судья - означает лицо, назначаемое для осуществления контроля над игрой на счёт, на специальной доске или на сцене. Судья также может выступать в качестве *маркёра* или *объявляющего* в ходе проведения соревнований.

4) Объявляющий - означает лицо, назначаемое для объявления счёта в ходе проведения состязания.

5) Маркёр - означает лицо, назначаемое для проставления набранных и оставшихся очков на табло. За исключением поэтапных состязаний. Маркёр может выступать в качестве *объявляющего* в ходе проведения соревнования.

6) Матч - означает полностью завершенную игру между двумя игроками. Матч может разделяться на *сет*. Матч может состоять из одного сета.

7) Сет - означает часть матча, состоящую из нечётного количества *легов*.

8) Победителем *сета* является игрок, выигравший большую часть *легов* в таком сете.

9) Победителем матча является игрок, выигравший большую часть *сетов* в таком матче.

10) Лег - одна игра на списание очков или выполнение упражнения, где победитель определяется по единичному результату;

11) Количество *легов* в сете или матче должно быть нечётным.

12) Дисциплина - часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов программ спортивных соревнований.

13) Подход. Представляет серию выполняемых бросков из трех дротиков.

14) Игроки используют собственные дротики с суммарной длиной не более 30,5 см. и весом не более 50 граммов. В каждом дротике имеется иглообразный элемент, который прикрепляется к телу дротика.

15) Все дротики бросают правой (левой) рукой поочередно.

16) Все дротики следует бросать таким образом, чтобы остриё иглы было обращено в направлении мишени. Если дротик брошен не таким способом, «бросок» объявляется «неправильным броском» и не засчитывается в соответствующем *леге*, сете или матче.

17) Если игрок при выполнении подхода дотронулся до какого-либо из дротиков, находящихся в мишени, такой подход считается законченным, независимо от количества оставшихся дротиков.

18) Нельзя повторно бросать дротик, рикошетом отскочивший или выпавший из мишени.

19) Дротик, выпадающий из мишени при выполнении броска, а также

дротики, извлечённые и возвращенные на место, не засчитываются.

20) Игроку, преднамеренно портящему мишень при извлечении дротиков в конце подхода, судья матча выносит словесное предупреждение. Повторное предупреждение выносится в том случае, если имеет место второй подобный инцидент в том же самом матче. Если имеет место третий подобный инцидент в том же самом матче, соответствующему игроку записывают поражение в данном леге, сете или матче.

## 9.2 Ведение счета

1) Правилами предусмотрен розыгрыш леггов с фиксированным нечётным количеством очков, например, 501, 701 или 1001. Все очки вычитаются их определённого суммарного количества или же из количества очков, остающихся после предыдущей серии бросков.

2) Попадание дротика засчитывается только в том случае, если его игла находится в мишени или касается ее поверхности в пределах внешнего кольца «дабла» до тех пор, пока данная серия бросков не завершена и счёт не объявлен и отображён на табло.

3) Счет ведется по цифрам, проставленным за проволочным кольцом в каждом сегменте, в который игла дротика вошла в мишень или касается её поверхности.

4) Дротики извлекаются из мишени бросавшим игроком (за исключением лишь тех случаев, когда вследствие физической недееспособности или травмы игроку требуется помощь), но только после того, как счет объявлен судьей и зафиксирован *маркером*.

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

6) Арифметические ошибки остаются зафиксированными на табло, если только не исправляются перед следующим броском игрока, в отношении счета которого произошла ошибка.

7) Текущий счет, затребованный игроками, должен чётко и ясно отображаться на табло на уровне глаз и в поле зрения игроков и судьи.

8) Ни судья, ни объявляющий, ни маркер или тренер не имеют права «подсказывать» игроку, в какой из даблов он должен попасть для сведения счёта до нуля (например, «осталось 32», а не «осталось дабл 16»). По просьбе игрока судья должен огласить оставшееся количество очков.

9) Судья должен выступать в качестве третейского судьи по всем вопросам, касающимся правил игры, при проведении матча и должен, если необходимо, консультироваться с другими официально назначенными судьями перед объявлением любых решений в ходе этого матча.

10) Во время проведения турнирного состязания каждая мишень должна быть соответствующим образом освещена при помощи удобно размещённого светильника с лампой мощностью не менее 100 Вт.

11) Все светильники оснащаются специальными экранами, служащими для полной защиты глаз игроков, находящихся у рубежа бросания, от потоков

света.

12) При проведении поэтапных финальных состязаний общий уровень освещённости может быть увеличен за счёт использования прожекторного освещения и источников направленного света, однако при этом необходимо исключить вероятность затенения мишеней.

### **9.3 Бруски рубежей метания**

1) Приподнятый брусок рубеж метания высотой 38 мм и длиной 610 мм устанавливается на минимальном расстоянии, с которого разрешено производить броски и которое отмеряется по прямой линии, проходящей от задней грани бруска рубежа метания горизонтально вдоль пола до перпендикуляра, опущенного на пол из центра «яблочка» мишени, и составляет 2,37 метра.

2) Расстояние по диагонали от центра «яблочка» до задней грани бруска (в месте соприкосновения бруска с полом) должно составлять 2,93 м.

3) При проведении матча игрокам запрещается наступать или опираться на какую-либо часть приподнятого бруска и метать дротики из какого-либо положения, при котором нога игрока заступает за приподнятый брусок рубежа метания.

4) Игрок, метающий дротики из принятого им положения по какую-либо из сторон бруска рубежа метания, не должен заступать ногами за воображаемую прямую линию, продолжающую какую-либо из сторон приподнятого бруска.

5) Всякий игрок, нарушивший пункт 3 или 4, на первый раз получает предупреждение от судьи в присутствии капитана или руководителя команды.

6) Бросок дротика, произведённый в нарушении упомянутых пунктов, не засчитывается и объявляется судьей недействительным.

### **9.4 Виды и характер соревнований**

Соревнования по дартс проводятся по правилам и игровому формату, предусмотренному Положением о соревновании. Организаторы могут изменять игровой формат, если это предусмотрено Положением о соревновании или в связи с другими причинами, по согласованию с судейским комитетом.

1. В соревнованиях по дартсу применяют следующие системы проведения Круговая, при которой каждый участник соревнований или каждая команда поочередно встречается со всеми остальными участниками или командами в один или несколько кругов.

2. Олимпийская (с выбыванием), когда спортсмен или команда, проигравшие встречу, выбывают из дальнейшего участия в данных соревнованиях.

3. Швейцарская («выборочного жребия»), при которой в зависимости от числа играющих по условиям соревнований устанавливается определенное количество туров.

4. Смешанная, при которой на разных этапах турниров применяются разные системы проведения соревнований.

5. Программа, характер, сроки и место проведения официальных соревнований определяется Положением о соревнованиях.

6. Если не установлено иное, то все соревнования проводятся по

«олимпийской» схеме.

7. Организаторы соревнований должны, если это необходимо, провести дополнительные матчи с целью доведения количества игроков до числа, соответствующего формуле турнира.

8. Участник, не соблюдающий Правила во время проведения турнира, отстраняется от участия в данном турнире.

## 9.5 Очередность игры

1. Для определения очередности игры в каждом матче правилами предусматривается жеребьёвка:

- с помощью подбрасывания монет,
- с помощью броска участниками одного дротика в зону «булл».

2. Победитель в жеребьёвке с помощью номерка или монеты или же метания дротиков в зону «центр» получает право на первый бросок в данном матче.

3. Если матч состоит из легов, победитель в жеребьёвке получает право на первые броски легам с нечётными номерами, а проигравший жеребьёвку бросает первым в легам с чётными номерами.

4. Если матч состоит из сетов, победитель в жеребьёвке получает право в первые броски в нечётных легам нечётных сетов, а также на первые броски в чётных легам чётных сетов, тогда как проигравший жеребьёвку бросает первым в остальных легам.

5. Если в матче, состоящем из легов, их число равно перед началом решающего лега, очередность метания для решающего лега определяется с помощью метания дротиков в зону «булл».

6. Если в матче, состоящем из сетов, их число равно перед началом решающего сета, очередность бросков для решающего сета определяется с помощью броска дротика в зону «булл».

7. При проведении тех турниров, для которых применяется «Правило дополнительного матча», предшествующие два абзаца не могут заменить это правило.

8. Правила игры турнира могут предусматривать бросок дротика в зону «булл» в случае применения дополнительного лега, например, когда матч подходит к своему вероятному финальному легу или к вероятному финальному легу своего вероятного финального сета и противники сходятся в дополнительных легам или сетах.

9. Победитель в серии бросков в зону «булл» метает дротики первым и в решающем леге.

10. Если очередность в матче определяется метанием дротиков в зону «булл», очередность в самой серии бросков в зону «булл» определяется посредством подбрасывания монеты.

11. При выполнении бросков в зону «булл» с целью определения очередности метания в дополнительном леге первым метает дротики в зону «булл» тот участник, который метал первым в матче.

12. При выполнении бросков в зону «булл» каждый участник (в личных состязаниях) или один из членов команды метает в зону «булл» один дротик. Дротик должен остаться в мишени для подсчёта, и повторные броски выполняются до тех пор, пока дротик не останется в мишени. Повторные броски требуется в тех случаях, когда судья не может определить, который из дротиков ближе к зоне «булл» и когда дротики обоих соперников попадают в зону «булл» или же дротики обоих соперников оказываются в кольце «25». Повторные броски выполняются в обратном порядке по отношению к предыдущим броскам.

13. Участник, дротик которого попал ближе к центру мишени, метает первым в матче или леге.

14. Имена участников фиксируются в протоколе и на табло в том же самом порядке (левая и правая стороны), что и в таблице очков.

15. В парных разрядах, миксте и командных соревнованиях, где участники выполняют броски попеременно, «очередность бросков» отображается в протоколе или табло перед началом матча.

16. В течение 48 часов с момента окончания турнира Организаторы обязаны представить протоколы турнира в Федерацию Дартс России.

## **9.6 Разминка и правила поведения в игровой зоне**

1. Каждому игроку для разминки перед началом матча предоставляется возможность выполнить 6 тренировочных бросков в мишень, предназначенную для проведения матча.

2. В процессе матча не допускается выполнение бросков в другую мишень.

3. В исключительных случаях организатор или ответственное за проведение матча лицо могут разрешить участникам увеличить количество тренировочных дротиков с 6 до 9 с целью предоставления им возможности приспособиться к изменениям условий и размеров элементов на рубеже для метания, освещения и т.п. перед началом матча.

4. В месте проведения соревнований все участники действуют под надзором и управлением организаторов и официальных устройств турнира.

5. Вход в игровую зону разрешён только судье, объявляющему, маркеру, операторам электронных индикаторов и назначенным участникам.

6. Перед участником во время игры разрешается находиться только судьям, маркерам и операторам электронных индикаторов.

7. Находящиеся перед участником официальные лица во время выполнения каждого броска должны свести свои движения до минимума.

8. При проведении поэтапных финалов участники действуют под надзором отвечающих за этап официальных лиц, и в перерывах между бросками должны находиться в таком положении, которое не ограничивало бы обзор происходящего для игроков, официальных лиц, зрителей, а при необходимости и телевизионных камер.

9. Находящийся на рубеже метания игрок в любой момент в ходе выполнения броска имеет право консультироваться с судьей по поводу

количества списанных и необходимых очков.

10. Никакие запросы по поводу зафиксированных очков и выполненных вычитаний не могут вноситься в протокол по завершении лега или матча.

11. Всякий протест по поводу счёта следует заявлять судье до выполнения протестующим участником его следующего броска.

12. Всякий протест по поводу решения объявляющего или маркера, а также предполагаемого нарушения правил со стороны игрока или же по иному поводу следует заявлять непосредственно рефери либо отвечающим за турнир официальным лицам.

13. Решение судей выносится на месте и до получения разрешения на продолжение лега или матча. Запоздалые протесты не могут приниматься во внимание.

14. Если оснащение участника повреждено или утеряно во время выполнения броска, такому участнику даётся до 3 минут на починку или замену оснащения.

15. Если во время матча участнику нужно срочно отлучиться из игровой зоны, судья на своё усмотрение может разрешить такому участнику покинуть игровую зону на 5 минут.

16. Во время матча игроки должны вести себя уважительно по отношению к другим игрокам и воздерживаться от вызывающих действий и использования оскорбительных выражений и жестов, а также не допускать проявлений неспортивного поведения (например, преднамеренного проигрыша лега или матча, преднамеренной затяжки игры, попыток помешать другому участнику при выполнении им броска).

### **9.7 Форма одежды для игры в дартс, допуск и отстранение от соревнований**

1. Форма одежды участников соревнований включает:

- а) темные брюки (для женщин допустимо надевать юбку);
- б) верх одежды только с воротником (футболка поло или рубашка);
- в) обувь закрытая (туфли или ботинки, кроссовки) темного цвета (обувь с разноцветными частями светлых оттенков, в том числе подошвой, не разрешена).
- г) Одежда участников должна быть аккуратной и опрятной.

2. На предметах одежды не допускается использование рисунков, надписей, паттернов или знаков, оскорбляющих честь или достоинство участников по любому принципу.

3. В соревнованиях, в которых комплектование производится из спортсменов одного субъекта Российской Федерации, участники обязаны быть одеты в унифицированную форму (юбки или брюки, верх должны иметь единый цветовой стиль).

4. Участникам не разрешается носить во время матча какую-либо одежду поверх утверждённой формы для игры, при условии соблюдения температурного режима (свыше +22°C).

5. Одежда спортивного покрова не разрешена. По требованию ГСК

спортсмен обязан сменить предмет одежды, не соответствующий требованиям настоящих Правил.

6. Проблесковые устройства и люминесцентные полосы не разрешены.

7. Участникам разрешается носить напульсники на запястьях.

8. Запрещено ношение головного убора, в исключительном случае без предварительного разрешения главного судьи.

9. Использование наушников, гарнитур, головных уборов, телефонов, в том числе использующих технологии костной проводимости, беспроводные и проводные, во время матча без предварительного разрешения ГСК запрещено. Исключением является использование слухового аппарата по медицинским показаниям. Допускается использование игроками берушей.

#### ***Перечень запрещенных действий спортсмена***

10. Спортсмену запрещено вмешиваться в работу секретариата и членов ГСК соревнований.

11. Создавать помехи деятельности судьям возле мишеней.

12. Во время бросков игрокам запрещается наступать на какую-либо часть приподнятого бруска и метать дротики из какого-либо положения, при котором нога (или любая часть обуви) игрока заступает за рубеж метания.

13. Игрок, метаящий дротики из принятого им по необходимости положения с одной из крайних сторон бруска рубежа метания (слева или справа), не должен заступать ногами за воображаемую прямую линию, проходящую через рубеж метания.

14. Запрещено приближаться к спортсмену, выполняющему бросок, ближе установленной дистанции (61 см).

15. Запрещено покидать игровую зону во время проведения матча без разрешения судьи.

16. Создавать помехи сопернику своим поведением во время броска.

17. Выполнять трюки во время броска дротиком (броски из-за спины, с колена, в наклоне и т. д.).

18. Преднамеренно портить мишень при извлечении дротиков в конце подхода, при первом нарушении судья выносит предупреждение. Повторное предупреждение выносится в том случае, если имеет место второй подобный инцидент в том же самом матче. После третьего предупреждения в матче судья имеет право присудить поражение участнику.

19. Участникам соревнований запрещено намеренно повреждать имущество

#### **Контрольные вопросы**

1. Какова предельно допустимая длина дротика?
2. Засчитываются ли очки, если дротик выпал из мишени?
3. Опишите основные системы проведения соревнований.
4. Сколько тренировочных бросков имеет право сделать участник в мишень, используемую для соревнований?



## ГЛАВА X ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ И ЗВАНИЙ

### 10.1 Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Требование занять место		Условие выполнения требования: количество соперников в виде программы (не менее)	
			МС	КМС	для МС (М/Ж)	для КМС (М/Ж)
Первенство мира	Юниоры, юниорки (15-17 лет)	Одиночный разряд	1 - 4			
		Командные соревнования	1 - 2			
Первенство Европы	Юниоры, юниорки (15-17 лет)	Одиночный разряд	1 - 3			
		Парный разряд	1 - 2			
		Командные соревнования	1			
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юниоры, юниорки (15-17 лет)	Одиночный разряд	1 - 2			
Чемпионат России	Мужчины, женщины	Одиночный разряд	1 - 4	5 - 12	64/48	32/24
		Парный разряд, микст	1 - 2	3 - 4	32/24	16/12
		Командные соревнования, микст	1 - 2	3 - 4	12/10	16/12
Кубок России (финал)	Мужчины, женщины	Одиночный разряд	1 - 2	3 - 8	64/32	48/24
		Парный разряд	1 - 2	3 - 4	32/16	24/12
		Командные соревнования, микст	1	2	12/10	10/10
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	Одиночный разряд	1 - 2	3 - 8		48/16
		Парный разряд, микст	1	2 - 4		24/8
		Командные соревнования	1	2		10/6
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины	Одиночный разряд		1-6	48/32	32/12
		Парный разряд, микст		1-3	24/16	16/6
		Командные соревнования		1	8	8/6
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования					

## 10.2 Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды выполняются с 12 лет								
Статус спортивных соревнований	Пол	Спортивная дисциплина	Требование: занять место					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов	Мужчины, женщины	Одиночный разряд	5-6					
		Парный разряд	3-4					
		Командные соревнования, микст	2					
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины	Одиночный разряд	1-4	5-8	9-16			
		Парный разряд	1-2	3-4	5-6			
		Командные соревнования, микст	1-2	3-4	5-6			
Кубок субъекта Российской Федерации (финал)	Мужчины, женщины	Одиночный разряд	1-2	3-6	7-12			
		Парный разряд, микст	1-2	3-4	5-8			
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	Одиночный разряд	1	2-3	4-6			
		Парный разряд	1	2	3-4			
		Командные соревнования	1	2	3			
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины	Одиночный разряд, парный разряд		1-2	3-4			
		Командные соревнования		1	2			
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины	Одиночный разряд, парный разряд		1-2	3-4			

### 10.3 Нормы и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов

N п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
					I		II		III		I		II		III	
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д
1	Сектор 20	Очки (не менее)	720	640	600	560	540	480	460	400	400	360	360	300		
2	Набор очков	Очки (не менее)	760	680	660	600	560	530	510	480	470	440	430	400	390	360
3	Большой раунд	Очки (не менее)	750	650	660	580	550	450	420	360	390	320	320	250	250	180
4	Американский крикет	Кол-во бросков (не более)	24	28	36	40	48	52	57	62						

КМС присваивается за выполнение норм на спортивных соревнованиях не ниже кубка субъекта Российской Федерации и только с 14 лет.

I спортивный разряд присваивается за выполнение норм на спортивных соревнованиях не ниже чемпионата муниципального образования.

II и III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на соревнованиях любого статуса.

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «дартс»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый разряд;

II - второй разряд;

III - третий разряд;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### Основная литература:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков ; под общ. Ред. Н. Н. Маликова. - М. : Академия, 2012. - 528 с. - Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/12621.djvu>
2. Гимнастика: учебник для студ. Вузов, обуч. По спец. «Физическая культура» : допущено УМО по образованию / [М. Л. Журавин [и др.] ; под ред.: М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр Академия, 2010. - 448 с. - Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/12623.djvu>
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студ. вузов, изуч. дисц. «Физическая культура», и спец. в области физ. Культуры и спорта/ В.И. Ильинич - М.: Гардарики, 2007. - 366 с.
4. Лечебная физическая культура: учебник для студ. Учреждений высшего профессионального образования / [С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 8-е изд., испр. . - М. : Издательский центр Академия, 2012. - 416 с. - Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/12624.djvu>
5. Педагогика физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [С. Д. Неверкович и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 362 с.
6. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник для студентов учреждений высш. Образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / П. К. Петров. - 4-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 413 с.
7. Физическая культура: учеб. Пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
8. Физическая культура: учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 425 с. - Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/20911.pdf>
9. Физическая культура: учебник для студентов вузов /под ред. М. Я. Виленского. - М.: Кнорус, 2013. - 424 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 480 с.

### Дополнительная литература:

1. Галкин, А. А. Методика обучения в "дартс" студентов в вузе: Учебно-методическое пособие для проведения учебно-тренировочных занятий со студентами вуза / А. А. Галкин, Брянск, 2018. – 23 с.
2. Дартс: методические указания к практическим занятиям / сост. С.В. Ширинкина, Н.В. Абдуллова; ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА». - Пермь: Изд-во ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011. - 38с. – 23 с.
3. Дубатовкин, В. И. Дартс в практике преподавания физической культуры. Учебное пособие. / В.И. Дубатовкин, Н.А Березинская - М.: ТВТ

«Дивизион», 2015. - 128 с.

4. Влияние равновесия на точность выполнения бросков в игре дартс. / Изотов Е.А. В сборнике: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2015. С. 23-25.

5. Методические указания к самостоятельным занятиям по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту". Раздел ДАРТС [Электронный ресурс] : для обучающихся 2 курса очно-заочной и заочной форм обучения всех направлений подготовки : квалификация выпускника Бакалавр, Специалист / Башкирский ГАУ, Каф. физической культуры, оздоровления и спорта ; сост.: М. А. Рожнецев [и др.]. - Уфа : БГАУ, 2022. - 22 с.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для физкультурных учеб. заведений / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., - М.: Омега-Л, 2004. - 160 с.

7. Никитин, А.А. Дартс: Руководство для начинающих / А.А. Никитин. М.: Эксмо, 2004. - 64 с.

8. Смирнов В.Н., Спортивная игра "дартс" в практике физического воспитания студенческой молодёжи / В. Н. Смирнов, Е. А. Алдошина, Учебно-методическое пособие Орел, 2020. – 78 с.

9. Шилин, Ю.Н. Теория и методика тренировки в дартс: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ю.Н. Шилин, А.В. Каневская. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 120 с.

10. Курьсь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В.Н. Курьсь - М. Советский спорт 2013. - 368 с.

11. Жданкина, Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин, М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. унта, 2014. - 272 с.

12. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. - 244 с.

13. Яковлев, Б. В Основы спортивной психологии учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. В.Яковлев : М.: Советский спорт, 2010. - 208 с.

14. Физиология центральной нервной системы: учебное пособие / Н.П. Ерофеев. - Санкт- Петербург: СпецЛит, 2014. - 191 с.

15. Недоспасов, В.О. Физиология центральной нервной системы. М.: ООО УМК «Психология», 2002. - 377с.

16. Динниц, Е.Д. Регуляция мышечного тонуса, позы и движений. Учебно-методическое пособие. Новосибирск: Новосибирский медицинский университет, 2007. - 51 с.

Для заметок

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

**Роженцев Алексей Алексеевич**  
**Роженцев Михаил Алексеевич**

**ДАРТС:**  
**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Учебное пособие

Авторская редакция

---

Технический и художественный редактор: А. Е. Дереева

---

Подписано в печать 18.06.2022. Усл.-печ. л. 3,49. Заказ 000. Тираж 75 экз.  
Формат бумаги 60x84<sup>1</sup>/<sub>6</sub>. Бумага офсетная. Печать трафаретная. Гарнитура «Таймс»  
РИО ФГБОУ ВО БГАУ, 450001, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 34

---