

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России
(Пироговский Университет)

**ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

«ОДОБРЕНО»

Заместитель председателя цикловой
методической комиссии института
непрерывного образования и
профессионального развития
к. м. н., доцент Борщевская М.В.

«10» июня 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института непрерывного
образования и профессионального
развития к.м.н., доцент Природова О.Ф.

«10» июня 2026 г.

Протокол заседания цикловой методической
комиссии ИНОПР от «10» июня 2026 г. №11

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивная направленность)

ПО ВИДУ СПОРТА «ДАРТС»

Срок освоения: 400 академических часов

Форма обучения: очная

Москва, 2026

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Дартс» обсуждена и одобрена на заседании Группа «Спортивный клуб» управление внеучебной деятельности обучающихся Института непрерывного образования и профессионального развития (далее ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)).

Протокол заседания
группы «Спортивный клуб» № 07-05 от 07.05 20 26 г.

Руководитель группы
«Спортивный клуб»

Смышляев К.А.
Фамилия И.О.


подпись

Программа рекомендована к утверждению рецензентом:

Пахомов Владимир Игоревич Старший преподаватель кафедры реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Дартс» (далее - Программа) разработана рабочей группой сотрудников группы «Спортивный клуб» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет), Руководитель группы «Спортивный клуб» Смышляев Кирилл Алексеевич

Состав рабочей группы:

№№	Фамилия, имя, отчество	Учёная степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Смышляев Кирилл Алексеевич	К.пед.н.	Руководитель группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2.	Кириллов Алексей Владимирович		Специалист по спортивной работе группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3.	Восьминина Полина Владиславовна		Тренер по Дартсу	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Глоссарий

ДО - дополнительное образование;

ДОП – дополнительная общеобразовательная программа;

УП - учебный план

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика Программы

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовая основа разработки программы
- 1.3. Категории обучающихся
- 1.4. Цель реализации программы
- 1.5. Ожидаемые результаты обучения

2. Содержание Программы

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы модулей
- 2.4. Оценка качества освоения программы

3. Ресурсное обеспечение Программы

- 3.1. Материально-технические условия
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 3.3. Кадровые условия

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Краткая аннотация

ДОП «Дартс» предназначена для обучающихся Пироговского университета достигших 16-летнего возраста, без предъявления требований к образованию качественно обучаться играть в Дартс.

ДОП «Дартс» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность ДОП «Дартс»:

Обусловлена ее доступностью, универсальностью и высокой оздоровительной эффективностью. Она отвечает современным требованиям к организации дополнительного образования, предлагая оптимальную физическую нагрузку, способствуя развитию концентрации и укреплению здоровья. Развитие когнитивных навыков: тренирует память и логическое мышление, а также активно навыки устного счета. Формирование навыков самоконтроля: учит справляться со стрессом, повышает стрессоустойчивость и помогает снять эмоциональное напряжение. Укрепляет здоровье: развивает мелкую моторику, координацию движений, тренирует глазные мышцы и стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы.

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся Пироговского университета качественно обучаться играть в дартс.

1.2 Нормативная правовая основа разработки Программы

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 75;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629;

– Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года N 1678);

– Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ (ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)) от 07 октября 2024 года, регистрационный № ЛО35-00115-77/00096954.

1.3 Категории обучающихся

ДОП предназначена для обучающихся в возрасте от 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям Дартсом.

Зачисление на обучение по общеобразовательной программе дополнительного образования «Дартс» осуществляется по личному желанию обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

1.4 Цель реализации программы

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности Дартсом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях Дартсом;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;

- расширить функциональные возможности организма;
- воспитательные:**
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются и совершенствуются следующие общие компетенции (ОК):

Результаты	Описание результатов
Предметные: будет	Знать: историю развития Дартса в мире и в России; о методике организации самостоятельных занятий по Дартсу; методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования; основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровней физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; причины травматизма и правила безопасности во время занятий по Дартсу; правила соревнований по Дартсу; место Дартса в системе физического воспитания; развитие и современное состояние Дартса в мире и у нас в стране.
	Уметь: организовать самостоятельные занятия Дартсом, а также с группой товарищей; выполнять требования по общей физической подготовке; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно - тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; владеть техническими и тактическими приемами в спорте «Дартс»; играть в Дартс с соблюдением правил и техники безопасности; участвовать в соревновательной деятельности по Дартсу.
	Иметь: представление о правилах и тактике игры в Дартс.
	Понимать: правила и тактику игры в Дартс.
Межпредметные:	Организовывать и проводить: тренировочное занятия

научится	Планировать свою деятельность труда и отдыха в тренировочном процессе;
	Определять цель тренировочной программы;
	Оценивать функциональное и эмоциональное состояние;
	Представлять информацию о своем физическом состоянии;
	Слушать и понимать требования тренера и участников сборной/секции;
	Участвовать в одиночном, парной (групповой, командной) работе в ходе тренировочного и соревновательного процесса;
Личностные: будут сформированы	Мотивация к систематическим занятиям по Дартсу;
	Познавательный интерес к теории и истории по Дартсу;
	Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
	Ориентация на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
	Выработает устойчивость к стрессовым ситуациям;
	Самооценка личного физического, психического состояния.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы
«Дартс» 400 академических часа; форма обучения очная.

№ п/п	Наименование раздела (модуля),	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	4	3	1	беседа
2.	Теоретическая подготовка	25	25	0	беседа
3.	Общая физическая подготовка	45	3	42	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	133	3	130	диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	80	8	72	диагностика
6.	Соревновательная деятельность	70	0	70	соревнования
7.	Судейско-инструкторская практика	33	8	25	соревнования
8.	Контрольные занятия	5	1	4	аттестация промежуточная и итоговая
9.	Итоговое занятие	5	1	4	Оценка уровня физической подготовки
	Всего по программе	400	52	348	

2.2 Календарный учебный график

Учебные занятия проводятся в течение 40 учебных недель, 3 занятия в неделю по 2 часа: занятия проводятся очно согласно утвержденного

расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

2.3 Рабочие программы учебных модулей

1. Введение.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий дартсом. История развития дартса. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий. Основы техники броска.

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Характеристика дартса как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Инвентарь для дартса отечественных и зарубежных производителей. Технические и метрологические требования к оборудованию и инвентарю. Порядок обращения с дротиками на линии бросков и вне ее. Общие сведения о броске. Траектория полета дротика. Скорость вылета. Угол втыкания в мишень. Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности. Гигиена, закаливание и режим при занятиях Дартс. Общие сведения о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и

приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Правила и техника метания дротиков. Ознакомление с правилами тренировочных упражнений и основных дисциплин в спорте «Дартс». Методики подготовки к тренировочному процессу. Ознакомление с подсчетом очков, правилами Дартс-математики.

Практическая часть.

Основные. Исходное положение – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. Начало броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Совершенствование техники и тактики игры. Изучение и освоение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами.

Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.

Специфические. Спортивные дисциплины вида спорта «Дартс» в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, представлены в таблице №1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «Дартс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
одиночный разряд	068	001	2	8	1	1	Я
парный разряд	068	002	2	8	1	1	Я
командные соревнования	068	004	2	8	1	1	Я
микст	068	003	2	8	1	1	Я
Большой раунд	068	005	2	8	1	1	Я
набор очков	068	006	2	8	1	1	Я
Сектор - 20	068	007	2	8	1	1	Я
Американский крикет	068	008	2	8	1	1	Я

В спортивных дисциплинах «одиночный разряд», «парный разряд», «микст», «командные соревнования» счет ведется по нисходящей, начиная с заранее установленного количества очков. Задача игроков состоит в том, чтобы при помощи набора различных очковых комбинаций первым дойти до нуля очков.

Игра завершается удвоением – точным попаданием в «булл» (при остатке 50 очков) или в удвоение сектора вдвое меньшего, чем остаток очков (например, при остатке 32 очка необходимо одним попаданием поразить удвоение сектора 16). При окончании игры, когда игрок набрал большее количество очков, чем то, которое требуется для списания до нуля, в силу вступает правило перебора. Результат этой серии аннулируется. В остатке остается результат, зафиксированный до этой серии. Ход переходит к другому игроку или команде. Победа в игре присуждается игроку, первому поразившему удвоение, требуемое для окончания игры. Случай ничейного результата не предполагается, а количество разыгрываемых легов и сетов должно быть нечетным.

Спортивные дисциплины предусматривают различные варианты, когда списание очков может вестись, например, со «101», «301», «501», «701», «1001» очков.

Спортивная дисциплина «микст».

Состав участников спортивной дисциплины: двое мужчин и одна женщина. Среди юниоров и юниорок состав спортивной дисциплины один юниор и одна юниорка.

Спортивная дисциплина «командные соревнования».

Состав команды в спортивной дисциплине 5 участников (4 основных

игрока и 1 запасной). Во всех матчах спортивной дисциплины «командные соревнования» победитель определяется из 17 легов. В каждом матче играют леги 1x1 между участниками команд. Два участника определяют победителя в одном леге. Порядок игр идет согласно протоколу матча (Приложение № 1). Матч прекращается, когда одна из команд выигрывает 9 легов.

Спортивная дисциплина «американский крикет».

Побеждает игрок, набравший большее или равное количество очков, при этом первым трижды поразивший все установленные сектора. Установленными секторами являются с 15 до 20-го и центр. Задача игроков состоит в том, чтобы закрыть эти сектора, поразив каждый из них по три раза. Это можно сделать тремя одиночными попаданиями, одиночным попаданием и попаданием в удвоение сектора или попаданием в утроение сектора. При поражении центра возможен вариант закрыть тремя попаданиями в сектор «25» или одиночным попаданием в сектор «25» и одним попаданием в «булл». Когда игрок закрывает сектор первым, он может набирать очки, поражая этот сектор точными попаданиями. Набор очков ведется в соответствии с сектором (так, например, при дополнительном попадании в утроение сектора «19» игроку присваивается 57 очков). Набор очков одним из игроков возможен лишь после того, как он сам трижды поразил желаемый сектор и продолжается до того момента, пока соперник трижды поразит этот сектор, после чего набор очков в этом секторе становится невозможен для обоих игроков.

Спортивная дисциплина «набор очков».

Спортивная дисциплина предусматривает набор очков за 10 серий (подходов) по три дротика. Результат упражнения определяется по сумме очков, набранных в результате всех точных попаданий в мишень.

Спортивная дисциплина «большой раунд».

Спортивная дисциплина предусматривает набор очков в секторах с 1-го по 20-й, и через центр. В каждый сектор выполняется одна серия из трех дротиков. Во время игры строго соблюдается очередность секторов, которая должна идти по нарастающей. При попадании в сектор, не соответствующему заданной очередности, результат данного дротика не засчитывается.

Спортивная дисциплина «Сектор 20».

Спортивная дисциплина предусматривает набор очков за 10 серий (подходов) по три дротика. В зачет идут попадания только в сектор «20» мишени.

5. Техническо-тактическая подготовка

Теоретическая подготовка. Правила и техника метания дротиков. Ознакомление с правилами тренировочных упражнений и основных дисциплин в спорте «Дартс». Методики подготовки к тренировочному процессу. Ознакомление с подсчетом очков, правилами Дартс-математики.

Практическая подготовка. Техника броска. Совершенствование техники и тактики игры. Приемы и правила метания дротиков. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска. Применение

знаний Дартс-математики. Развитие тактического мышления во время игры. Отработка тактики закрытий в игре.

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по Дартсу. Обязанности и права участников соревнований. Требования к участникам соревнований. Перечень разрешенных и запрещенных действий спортсменов. Признаки неспортивного поведения. Виды санкций, применяющихся за нарушение правил.

Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

7. Судейско-инструкторская деятельность.

Теоретическая часть. Судейская коллегия и ее состав. Обязанности главного судьи, его заместителя, главного секретаря, старших судей и судей на мишени. Правила поведения судьи на мишени. Правила составления протокола и итогового отчета.

Практическая часть. Судейство спортсменами на соревнованиях различного уровня.

8. Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности года обучения. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

Практическая часть. Оценка результатов усвоения пройденного материала и уровня освоенных упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

2.4 Оценка качества освоения программы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия

или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико- тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в

электронном виде.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Дартс» Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
Мужчины	<i>Высокий</i> <i>Средний</i> <i>Низкий</i>			
Девушки	<i>Высокий</i> <i>Средний</i> <i>Низкий</i>			

Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП		
		Сектор 20	Набор очков	Большой раунд
Мужчины	<i>Высокий</i> <i>Средний</i> <i>Низкий</i>			
Девушки	<i>Высокий</i> <i>Средний</i> <i>Низкий</i>			

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Количество попаданий в центр мишени (Булл) за 3 минуты	Закрытия от 60 до 100 (количество подходов на одно закрытие, тактика закрытий)	Раунд удвоений (кол-во попаданий)
Мужчины	<i>Высокий</i> <i>Средний</i> <i>Низкий</i>			
Девушки	<i>Высокий</i> <i>Средний</i> <i>Низкий</i>			

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Дартс» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия

3.1.1 Перечень помещений Университета и/или медицинской организации, предоставленных структурному подразделению для образовательной деятельности:

№№	Наименование ВУЗА,	Вид занятий	Этаж, кабинет
----	--------------------	-------------	---------------

	учреждения здравоохранения, адрес		
1	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2	Практика	2 этаж, балкон
2	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Теория	2 этаж, балкон
3.	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Практика, Итоговое занятие	2 этаж, балкон

3.1.2 Перечень используемого для реализации Программы медицинского оборудования и техники:

№№	Наименование оборудования, техники, аппаратуры, технических средств обучения и т.д.
1.	Дротики
2.	Мишень
3.	Мяч резиновый для метания (150 г)
4.	Мяч теннисный
5.	Оперение для дротиков
6.	Светильник
7.	Секундомер
8.	Стенка гимнастическая
9.	Стойка под мишень
10.	Счетная доска
11.	Хвостовик для дротика

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1 Литература

№№	Основная литература
1.	Аксянов Н., Яковлев В. Дартс: Методическое пособие, М.:ФиС,1991, 16 с.
2.	Шилин Ю.Н., Каневская А. В. Ш 57 Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, М – 120 с.
	Дополнительная литература
3.	Правила вида спорта «Дартс» (утвержден приказом Минспорта России от 21 декабря 2018 года)
4.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Дартс» (утвержден приказом Минспорта России от 22 декабря 2015 года)

3.2.2 Информационно-коммуникационные ресурсы

№№	Наименование ресурса	Электронный адрес
1.	Федерация Дартс России	https://dartsrf.ru/

3.3 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается научно-педагогическими работниками группы «Спортивный клуб».

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Приложение 1.

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы составлен для занимающихся Дартсом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации тренировки является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют

показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. *Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Мишени, дротики, хвостовики для дротиков, оперения для дротиков, стойки для мишеней, светильники, счетная доска, мяч теннисный, мяч резиновый для метания, стенка гимнастическая, секундомер. Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Мишени, дротики, хвостовики для дротиков, оперения для дротиков, стойки для мишеней, светильники, счетная доска, мяч теннисный, мяч резиновый для метания, стенка гимнастическая, секундомер. Методические материалы: Журналы, картинки,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

				видеозаписи	
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Мишени, дротики, хвостовики для дротиков, оперения для дротиков. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Мишени, дротики, хвостовики для дротиков, оперения для дротиков, стойки для мишеней, светильники, счетная доска, секундомер. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений