**Программа по дартсу**

**Пояснительная записка**

Программа по дартс разработана на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре

**План**

1. История происхождения игры. Общие правила игры.

2. Методика обучения технике игры в дартс. Разновидности игры в дартс.

**Общая характеристика игры**

Дартс впервые появился в Англии. В дартс играют люди разного возраста. В системе физического воспитания также широко используется дартс. Эта игра способствует развитию меткости и точности движений. Она доступна и интересна, динамична, позволяет сразу же видеть свои результаты; с простыми правилами, которые все понимают уже после 2 – 3 занятий. В нашей стране дартс также становится всё более популярным видом спорта.

***Цели:***

- воспитание у получателей социальных услуг нравственных и волевых качеств;

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;

- развитие у получателей соц. услуг основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений.

- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании

***Задачи:***

- приобретение теоретических и методических знаний;

- овладение основными приёмами современной техники игр;

- повышение спортивной квалификации;

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;

- воспитание правильных взаимоотношений между проживающим, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;

- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между собой.

**Общие правила игры**

- Каждый игрок использует для бросков свои собственные дротики, длинна, которых не должна превышать 30,5 см (12 дюймов), а вес, которых должен быть не более 50 г.

- Каждый дротик состоит из следующих частей:

- остро заточенная игла, вставленная тупым концом в тело дротика;

- металлическое тело дротика;

- стабилизатор полета (может, в свою очередь, состоять из трех отдельных частей: стабилизирующего оперения, защиты оперения и хвостовика).

**Бросок**

- Игрок должен бросать дротики в мишень из положения «стоя», кроме тех случаев, когда физическая неполноценность или увечье не позволяет игроку выполнить это требование (т. е. применение, например, инвалидного кресла).

- Игрок должен выполнять броски дротиками последовательно, строго по одному.

- Серия бросков состоит из трех дротиков, если только лэг, сет или матч не могут быть закончены меньшим количеством дротиков.

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

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

**Начало и окончание**

- Во всех соревнованиях каждый лэг начинается с прямого старта (без попадания в сектор удвоения, т.е. «Дабл») и заканчивается попаданием в «дабл», если иное не установлено положением о проведении данного соревнования.

- Попадание в «Булл-ай» оценивается в 50 очков, и если этого достаточно для заверения лэга, сета или матча, то в этом случае «Булл-ай» считается удвоением 25.

- В игре используется правило «сгорания» очков. Оно применяется в том случае, если игрок в серии набирает очков больше, чем ему требовалось для окончания. Очки, набранные во время этой серии, не засчитываются, и счет возвращается к тому числу, которое было зафиксировано у этого игрока перед последней серией его соперника.

- Команда рефери «Игра окончена!» («Гейм шот») только тогда считается действительной, когда объявлена вслед за тем, как игрок вытащил дротики из мишени.

**Ведение счета**

- Попадание дротика засчитывается в том случае, если его игла находится в мишени (или касается ее) в площади, ограниченной внешней проволокой кольца «удвоения», и после объявления результата, достигнутого после броска этого дротика, он вытаскивается игроком из мишени.

- Счет ведется по цифрам, расположенным за каждым сектором, в который дротик вошел или касается.

- Судья или маркер не имеют права «подсказывать» игроку, готовому закончить игру сведением счета до нуля, в какой из «даблов» он должен попасть ( т.е. «Осталось тридцать два!», а не «Остался дабл шестнадцать!»).

- Первый из игроков, который свел свой счет до нуля попаданием в «дабл», считается победителем данного лэга, сета или матча.

**Мишень**

- Все мишени должны быть изготовлены из натуральной щетины или натурального волокна.

- Все мишени разделены на сектора, которым присвоены числа от 1 до 20.

- Внутреннее узкое кольцо означает утроение числа сектора и называется «требл».

- Внешние узкое кольцо означает удвоение числа сектора и называется «дабл».

- Внешнему кольцу вокруг центра присвоено число «25».

- Внутреннему центральному кружку присвоено число «50», и он называется «Булл-ай» или просто «булл» (яблочко).

- Вся проволока, ограничивающая сектора, даблы, треблы, центральные круги и полосы, в совокупности образующая рисунок паутины, должна быть крепко и плотно прижата к мишени.

- Мишень крепится таким образом, чтобы расстояние от пола до центра «була» составляло 173 см (5 футов 8 дюймов).

- Мишень должна вешаться таким образом, чтобы сектор «20» был черного цвета и находился строго вверху доски.

**Освещение**

- Во время проведения турниров каждая мишень должна иметь равномерное освещение (лампой не менее 100 вт).

- Во время проведения финальных матчей мишень должна иметь равномерное освещение интенсивностью не менее 2-х источников света по 100 вт каждый.

**Рубеж броска**

- Рубеж броска обозначается прямоугольным бруском высотой 38 мм и длиной не менее 610 мм ( выс. 1,5 дюйма и д л. 24 дюйма). Этот брусок должен находиться от мишени на минимальном расстоянии, с которого разрешено производить броски. Это расстояние, исчисляемое по прямой линии, проходящей от задней грани бруска вдоль пола до перпендикуляра, опушенного на пол из центра «яблочка» мишени, составляет 2 м 37 см.

- Расстояние по диагонали от центра «Яблочка» до задней грани бруска ( в месте соприкосновения бруска с полом) должно быть 2 м 93 см.

**Стандартные размеры мишени:**

* внутренняя ширина колец «даблов» и «треблов» - 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 «даблов» - 170, 0 мм;
* расстояние от центра «булла» до внешней стороны проволоки кольца «треблов» - 107,0 мм;
* общий диаметр мишени- 415,0 мм ± 10,0 мм;
* толщина проволоки – 1,4 – 1,6 мм.

**Правила игры при проведении турниров и чемпионатов**

- Если не установлено иное, то все соревнования БДО проводятся по олимпийской схеме.

- Специальные соревнования или общекомандные повторные переигровки (после ничьей) могут проводиться по круговой схеме.

**«Тай-Брейк»**

- В некоторых турнирах применяется правило «тай-брейка», когда сетов в матче становится равным, и остается сыграть еще один, последний сет. Правила проведения тай-брейка в этом случае применяется при игре последнего лэга финального сета в данном матче.

- Для определения очередности бросания в последнем лэге финального счета каждый игрок бросает дротики в «булл-ай». Игрок, начинавший играть в матче первым, в «булл» бросает также первым.

- Игрок, попавший дротиком (оставшимся в мишени после броска) ближе к «буллу», чем его соперник, начинает последний лэг первым. Решение по этому вопросу выносится рефери.

- Дротик, попавший в «булл» или кольцо «25» и оставшийся там, должен быть вытащен из мишени игроком до начала броска соперника.

- Если дротик отскочил от мишени или выпал из нее во время броска, то игрок продолжает бросать до тех пор, пока хоть один не останется в мишени.

- Если окажется, что брошенные в «булл» дротики находятся от него на одинаковом удалении, то оба игрока вытаскивают свои дротики и повторяют броски, но в обратном порядке, пока рефери не примет какое-либо определенное решение.

- Игрок, выигравший последний лэг финального сета, считается победителем этого матча.

**Экипировка игроков во время турнира**

- Игрокам не разрешается носить джинсы, так же как и брюки или рубашки из джинсовой ткани или вельвета, которые можно квалифицировать как «джинсовый стиль».

- Без специального разрешения Организаторов турнира запрещено носить какой-либо головной убор.

- Игрокам разрешается надевать напульсники и ленты на запястье.

**Разновидности игры в Дартс**

Во всех описанных ниже играх игроки поочерёдно бросают по 3 дротика. Если дротик отлетел от мишени или не попал в нее, то очки за него не засчитываются без права повторного броска, даже если отлетят все 3 дротика.

**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»). Начинающие 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.

**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 очков. Например, 500.

Правило подсчёта очков: булл (красное кольцо) – 50 очков, а зелёное кольцо – 25 очков.

**Игра 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.

**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 подсчёта очков: Считаются попадания только в сектор «20». Одно попадание даёт 1 очко, попадание в удвоение даёт 2 очка, попадание в утроение даёт 3 очка. После 10 подходов считается общая сумма.

**Раунд удвоений**

В эту игру можно играть и одному игроку, устанавливая личные рекорды.

Цель игры: попасть поочередно во все удвоения, начиная с 1-ого и заканчивая 20-ым сектором, затратив меньшее количество дротиков, чем соперник.

Правило игры: Пока игрок не попадет в удвоение 1-го сектора, к удвоению 2-го сектора не переходит. И т.д.

**1000**

Зачетным полем игры являются «Булл- красное кольцо» и «Зеленое кольцо». Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями по три дротика, учитывая только «50» и «25». Победителем считается тот, кто набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора.

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

**Методика обучения техники игры**

Обучение – это овладение знаниями, умениями и навыками. Методика обучения – это последовательность выполнения действий.

Пример: Методика обучения техники броска дротика.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частные задачи | Средства и методы | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Создать образное представление о броске | 1. Показ, демонстрация рисунков.  2. Рассказ, объяснение.  3. Показ видео. | Указать назначение технического приема. Анализ техники. |
| 2. Учить основным стойкам (боком, лицом к мишени) | 1. Показ  2. Рассказ, объяснение  3. Показ видео.  4. Имитация. | Указать назначение приема. Анализ техники |
| 3. Учить варианты хвата дротика (2-я,3-я, 4-я пальцами) | 1. Показ.  2. Рассказ, объяснение.  3. Показ видео.  4. Имитация.  5. Хват любым способом. | Указать назначение приема. Анализ техники. Указать ошибки при хвате дротика. |
| 4. Учить согласованной работе движения пальцев, кисти, предплечья). | 1. Бросок в любую часть мишени.  2. Бросок в заданную часть мишени.  3. Бросок с закрытыми глазами. | Следить за плавным выполнением броска. Указать ошибки. |
| 5. Индивидуальная работа с каждым игроком по коррекции броска. | 1. Коррекция хвата, поднятие кисти, предплечья. | Поднятие кисти должно быть резким в конце и плавным в начале. Поднятие предплечья может быть быстрым или медленным; коротким или длинным. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Тема**  **занятия** | **Тип**  **занятия** | **Кол-**  **во**  **часов** | **Требования   к   уровню  подготовки    обучающихся** | **Вид контроля** |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | Изучение нового материала | 1 | Знать т/б на занятиях по дартс | Текущий |
| 2 | История развития дартс  и его роль в современном обществе. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по дартс | Текущий |
| 3 | Правила безопасности игры.  Оборудование и спортинвентарь для дартс | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по дартс | Текущий |
| 4 | Виды и характер соревнований | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по дартс | Текущий |
| 5 | Разминка игроков. Форма одежды для игры | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по дартс | Текущий |
| 6 | Документация. Допуск и отстранение от игры. | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по дартс | Текущий |
| 7 | Выбор дротиков и способы держания | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по дартс | Текущий |
| 8 | Бросок дротика в  мишень | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по дартс | Текущий |
| 9 | Основное положение игрока | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по дартс | Текущий |
| 10 | Спортивные дисциплины | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по дартс | Текущий |
| 11 | Правила игры: 501. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру 501 | Текущий |
| 12 | Правила игры: «1001». | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру «1001». | Текущий |
| 13 | Правила игры: Булл. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Булл. | Текущий |
| 14 | Правила игры: Американский крикет. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Американский крикет | Текущий |
| 15 | Правила игры: Большой раунд. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Большой раунд | Текущий |
| 16 | Правила игры: 27. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру 27. | Текущий |
| 17 | Правила игры:    Сектор 20. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Сектор 20. | Текущий |
| 18 | Правила игры:   Раунд удвоений. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Раунд удвоений. | Текущий |
| 19 | Правила игры:  7 жизней. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру 7 жизней | Текущий |
| 20 | Правила игры: Хоккей. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Хоккей. | Текущий |
| 21 | Правила игры: Крикет. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Крикет | Текущий |
| 22 | Правила игры: Around the clock (циферблат). | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Around the clock (циферблат). | Текущий |
| 23 | Правила игры: 5 жизней. | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру 5 жизней. | Текущий |
| 24 | Правила игры: Набор очков | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Набор очков | Текущий |
| 25 | Правила игры: Диаметр | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Диаметр | Текущий |
| 26 | Правила игры: Раунд | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Раунд | Текущий |
| 27 | Правила игры: Быстрый раунд | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Быстрый раунд | Текущий |
| 28 | Правила игры: Раунд по двойным | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Раунд по двойным | Текущий |
| 29 | Правила игры: 1000 | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру 1000 | Текущий |
| 30 | Правила игры: Все пятерки | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Все пятерки | Текущий |
| 31 | Правила игры: Shanghai (шанхай). | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру : Shanghai (шанхай). | Текущий |
| 32 | Правила игры: 301 Parchessi (убегай!). | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру 301 Parchessi (убегай!). | Текущий |
| 33 | Правила игры : Baseball (бейсбол). | Изучение нового материала | 1 | Знать и уметь играть в игру Baseball (бейсбол). | Текущий |
| 34 | Соревнования | Изучение нового материала | 1 | Уметь проводить соревнования по дартс | Текущий |

**Требование к уровню подготовленности занимающегося**

В результате изучения игре в дартс проживающий должен

Знать/понимать:

- Историю развития дартс;

- о месте и значении игры в системе физического воспитания;

- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;

- правила игры;

- правила безопасности игры.

***Овладеть:***

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

***Приобрести:***

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

***Уметь:***

- выполнять основные приёмы техники – исходные положения, бросок.

**Литература:**

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ДАРТС» Утверждены Приказом Минспорттуризма России от 28 апреля 2010 г. №409

2.Физическая культура 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2008 г.

3. Аксаянов Н. Методические рекомендации. Дартс.

4. к.п.н., доцент кафедры теории и методики спортивных игр ЛьвоваЛ.Г.