**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«Спортивная школа города Каменска-Уральского»**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «СШ»
_____ М.Ю. Баренбаум
«02» февраля 2023г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## «Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина-дартс)

г. Каменск-Уральский, 2023

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «ДАРТС)» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Приказом "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, примерной программы спортивной подготовки спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина «ДАРТС)» для СШ, СШОР.

## 1.1Характеристика спортивно-оздоровительного этапа:

Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - дартс) с в России сравнительно молодой вид спорта. Он появился в конце 90-х годов. Это – интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые.

Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - дартс) прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь – несложен и долговечен.

Занятия спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - дартс) помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к километровой прогулке в спокойном темпе. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

## 1.2 Особенности и специфика организации обучения.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - дартс) является модифицированной (адаптированной) программой общеразвивающей направленности. Программа составлена для спортивно-оздоровительной группы и предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана; контрольного тестирования; участия в соревнованиях; медицинское обследование.

Минимальный возраст для зачисления с 6 лет, минимальное количество детей в группе 5 человек. Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Предлагаемая программа рассчитана на весь период обучения.

Таблица №1

| Этап подготовки | Срок реализации (год) | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) колный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в часах | Учебная нагрузка в год (час) | Количество занятий в неделю |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Спортивно - оздоровительный (СОЭ) | неограничен | 5 | 10 | до 5 | 260 ч. | 3 |

**Цель** Программы:

Развитие физических качеств учащихся средствами Спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина - дартс) образовательный общеразвивающей направленности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний, о физической культуре и спорте, выполнение контрольных нормативов.

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения общеразвивающей направленности, формирующие культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями дартса общеразвивающей направленности и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- выполнение контрольного тестирования и улучшение своих результатов.

**Ожидаемый результат программы:**

- повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- вовлечение учащихся в регулярные занятия спортом;
- выполнение программных требований и улучшение своих результатов.

## 2. Учебный план

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 36 недель для спортивно-оздоровительной группы.

Рабочая программа рассчитана на 260 часов (5 часов в неделю* 52 недель) в год, при трехразовых занятиях в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа.

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки с широким привлечением разнообразных физических упражнений, подвижных и спортивных игр.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях.

**Личностные результаты проявляются в:**

- умении использовать ценности физической культуры и спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству.

**Метапредметные результаты проявляются в:**

- способах организации и проведения различных форм учебно-тренировочных занятий, их планировании;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты проявляются в:**

- формирование представлений о значении спорта для укрепления здоровья человека;
- способностях организовывать самостоятельные занятия, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

## 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Таблица №2

| № п.п. | Предметные области | Спортивно-оздоровительный этап Весь период |
|---|---|---|
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 22 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка с общеразвивающей направленностью | 65 |
| 3 | Избранный вид спорта (настольный теннис)<br>-техническая подготовка;<br>-медицинское обследование;<br>-выполнение контрольных нормативов;<br>-участие в соревнованиях. | 97 |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры. | 32 |
| | Всего часов (52 недель): | 312 |

В конце учебного года учащиеся сдают контрольное тестирование для определения развития уровня физической подготовленности и улучшение своих результатов.

## 2.1Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Таблица №3

| № п.п. | Предметная область | Соотношение объемов в % |
|---|---|---|
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 10% |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка с общеразвивающей направленностью | 30% |
| 3 | Избранный вид спорта (настольный теннис) | 45% |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры | 15% |
| | Всего: | 100% |

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения учащимися спортивных соревнований.

## 3. Методическая часть Программы.

### 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям Программы.

**ПО 3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта:**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

**История развития спорта лиц с поражением ОДА (дисциплина – дарст) как вида спорта.**

История возникновения, родина дартса. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. Лучшие британские игроки.

**История развития спорта лиц с поражением ОДА (дисциплина – дарст) в России.**

Возникновение и развитие дартса в России. Организация Национальной Федерации Дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России.

**Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.** Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

**Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена.

Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы

(солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма.

**Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.**

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек

**Требования техники безопасности на занятиях.**

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятия. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

**ПО 3.1.2. Общая и специальная физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.**

Общая физическая подготовка складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части тренировочного занятия, особенно в спортивно-оздоровительной группе.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте. повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!».

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.

Бег - бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Формирование осанки**:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения с набивными мячами:

- поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч
- упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.
Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища).
Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами
- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.
Упражнения для мышц ног и таза.
Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).
Специальная физическая подготовка.
Упражнения для развития быстроты и ловкости общеразвивающей направленности:
Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег 30 м – быстро, 30 м – медленно, семенящий бег с переходом на бег с ускорением, встречные эстафеты, бег змейкой и т.д.
Упражнения для развития гибкости общеразвивающей направленности:
Наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
Упражнения для развития выносливости общеразвивающей направленности:
Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.
Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Имитационные упражнения, ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

Упражнения для развития координации движений общеразвивающей направленности: Преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
Упражнение на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
Иммитационные упражнение с удлинением времени на каждую фазу подготовку броска.
Релаксационные упражнения.
Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
Упражнения на тренажерах.

**ПО 3.1.3. Избранный вид спорта лиц с поражением ОДА (дисциплина – дарст)**
Техническая подготовка.
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. Основные стойки (боком, лицом к мишени); варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырмя пальцами; передний, задний хват и т.д.); техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений.
Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра «линия»); отработка кучности попаданий; игры «кто больше», «кто меньше»; отработка попаданий в центр мишени (игра «тысяча); броски на кучность попаданий. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени.
Разновидности тренировочных игр: игры «раунд», «ускоренный раунд»; «раунд по удваению», «27», «51»; «кенгуру»; «Футбол» и т.д.
Общие правила игр, правила ведения счета.
Игра «101», «170», «301», «501».
Общие правила игры, начало и завершение игры; отработка попаданий в сектор 20 (игра 200) и в «удвоение»; правила ведения счета; лег, сет, матч; стандартные комбинации завершения игры; турниры внутри групп.
Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.
Тактическая подготовка.
Различные тактические действия в игровых видах спорта:
индивидуальные, групповые, командные.
Тактика поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Правила поведения на соревнованиях. Набор очков, выход на нужный сектор. Тактика закрытия в игре «50», «170», «Американский крикет».

**Медицинское обследование.**
Медицинский контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий в начале учебного года.

**Выполнение контрольных нормативов.**
Итоговая аттестация
В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольное тестирование для определения развития уровня физической подготовленности и улучшение своих результатов.
Программа включает в себя сдачу контрольных нормативов по предметным областям.
Форма проведения аттестации определяется Учреждением.
Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата.

**Участие в соревнованиях.**
Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

| Этап подготовки | Количество стартов в году |
|---|---|
| СОЭ | 3 |

**3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы:**

**1. Общие требования безопасности**
1.1. К занятиям спорта лиц с поражением ОДА (дисциплина – дарст) допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
1.3. При проведении занятий по спорта лиц с поражением ОДА (дисциплина – дарст) возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:
- травмы при нарушении правил проведения игры.
1.4. Занятия по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина – дарст) должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
1.5. При проведении занятий по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина – дарст) в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
1.7. О каждом несчастном случае с учащимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь

пострадавшему.
1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**
На спортивно-оздоровительном этапе: (6 ч.): 3 тренировки в неделю по 2 часа.

**Примерное соотношение средств ОФП и СФП**

| Этап подготовки | Объем средств подготовки в % | |
|---|---|---|
| | ОФП | СФП |
| СОЭ | 85 | 15 |

**4. Система контроля и зачетные требования Программы.**
**Вопросы по теоретической подготовке.**
По окончании дополнительной образовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по спорту лиц с поражением ОДА (дисциплина – дарст) учащиеся сдают контрольное тестирование для определения улучшения собственных результатов.
**Вопросы для итоговой аттестации по теоретической подготовке.**
1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:
А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание
2. Физическими упражнениями называются:
А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье
3. Какая разновидность игры в дартс существует?
А) «Инсай» б) “Болеро” в) “Сейф” г) “Крикет”
4. В игре “Большой раунд” засчитывается попадание в какие сектора?
А) 20 б) центр мишени в) 15, 16, 17, 18, 19, 20? г) Засчитываются попадания с 1 по 20 сектор мишени и центр мишени поочередно
5. Что не относится к физическим качествам?
А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость
6. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:
А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений
7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:
А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма в) позволяет правильно планировать дела в течении дня
8. Физическая подготовленность характеризуется:
А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
9. Этапы закаливания водой:
А) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание
10. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода
Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода
11. Что является основными составляющими здорового образа жизни? А) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычекв) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание
12. Как называется центр мишени?
А) Арбуз б) Тыква в) Яблочко г) Помидор

**Вопросы по теоретической подготовке для промежуточной аттестации.**
**Возраст 7-11 лет**

1. Какой из этих видов спорта является игровым?
а) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика
2. Когда не желательно принимать пищу?
а) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой в) через 30-40 минут после тренировки
3. В какой части занятия проводится разминка?
а) подготовительной б) основной в) заключительной
4. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:
а) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками.
5. С чего следует начинать закаливание?
а) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой
в) с обливания водой, имеющей температуру тела
6. Утренняя гимнастика это:
а) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию
7. К подвижным играм относятся:
а) баскетбол б) перестрелка в) пионербол
8. Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?
а) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.
9. Из скольки дротиков состоит серия в игре в дартс?
а)1 б) 3 в) 4 г) 6
10. Какова допустимая длинна дротика?
а) не более 30,5 см б) не более 20 см в) не более 13 см г) не более 30 см
11. Какой допустимый вес дротика?
а) не более 50 гр б) не более 20 гр в) не более 70 гр г) не более 90 гр
12. Сколько очков получает игрок, попавший в центр мишени?
а) 25 б) 75 в) 50 г) 150

**Возраст 12-15 лет**

1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
а) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику
2. Что измеряет пульсометрия?

А) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания
3. Что такое профилактика заболеваний?
А) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания
4. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?
А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть
5. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?
А) наложить повязку, дать горячее питье б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде
6. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве
А) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц
7. Самое большое попадание за одну серию в дартс?
а) 60 б) 180в) 150 г) 300
8. Как называется партия в дартс?
а) сет б) матч в) лег г) бол
9. Какова высота от центра мишени до линии броска?
а) 1 м 73 см б) 2 м 93 см в) 2 м 12 см г) 1 м. 93 см
10. Какая разновидность игры в дартс существует?
а) «Инсай» б) “Болеро” в) “Сейф” г) “Крикет”
11. В игре “Большой раунд” засчитывается попадание в какие сектора?
а) 20 б) центр мишени в) 15, 16, 17, 18, 19, 20? г) Засчитываются попадания с 1 по 20 сектор мишени и центр мишени поочередно.
12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:
а) позволяет избежать стрессовых ситуаций
б) обеспечивает ритмичность работы организма
в) позволяет правильно планировать дела в течении дня

**Возраст 16-18 лет**

1. К чему приводит отсутствие разминки?
а) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата
2. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.
а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
3. Чего нельзя делать при носовом кровотечении?
а) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой
в) наклонять голову назад
4. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?
а) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки
5. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?
а) тренер б) мастер в) судья
6. Что означает понятие рациональное питание?
а) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня
7. Здоровый образ жизни подразумевает:

а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек.

8. На сколько частей разделена мишень в дартс?

а) 10 б) 15 в) 20 г) 25

9. В соревнования по дартс “Микст” из скольки человек состоит команда;

а) 3 мужчины и 2 женщины б) 2 мужчины и 2 женщины в) 2 мужчины и 1 женщины г) 1 мужчина и 2 женщины

10. Самое высокое звание в дартс?

а) 1 разряд б) Мастер спорта в) Кандидат в мастера спорта г) Мастер спорта международного класса

11. Самый (ая) титулованный (ая) спортсмен в России?

а) Игорь Мантуров б) Карина Нагапетянц в) Никита Медведев г) Анастасия Добромыслова

12. Сколько раз Анастасия Добромыслова становилась Чемпионкой Мира по дартс?

а)1 б) 3 в) 4 г) 5

**Контрольное тестирование**

| № п. п. | Наименование | 7-8 лет | | 9-10 лет | | 11-12 лет | | 13-14 лет | | 15-18 лет | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,6 | 7,9 | 7,1 | 7,4 | 6,6 | 6,9 | 6,1 | 6,4 | 5,6 | 5,9 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 125 | 135 | 130 | 140 | 135 | 145 | 140 | 150 | 145 |
| 3. | Прыжки через скакалку за за 30 с (кол. раз) | 13 | 8 | 15 | 10 | 20 | 15 | 25 | 20 | 30 | 25 |
| 4. | Подтягивание на перекладине, м (кол/раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, д (кол/раз) | 5 | 10 | 7 | 12 | 9 | 15 | 11 | 18 | 12 | 20 |

**Перечень информационного обеспечения Программы.**

Список литературных источников:

1. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс. Методическое пособие. М., 1991г.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск, Высшая школа, 1976г.
3. Кожуркин С.Е. Развитие массового оздоровительного спорта. – Новгород, 2000г.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура : основы знаний. – М.: Советский спорт, 2005г.
5. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. – М.: ФК иС, 1979г.
6. Никитин А.А. Дартс: Руководство для начинающих, - М.: изд-во Эксмо, 2004г.
7. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. – М.: Советский спорт, 2004г.
8. Спортивные и подвижные игры. Под редакцией П.А. Чумакова – М.:ФК иС,1970г.
9. Физическая культура. Под редакцией И.П.Залетаев, В.П.Шеянов, Б.И.Загорский и др. – М.: Высшая школа, 1984г.
10. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс. М.: СпортАкадемПресс, 2003г.

Перечень Интернет-ресурсов:

Министерство спорта Российской Федерации –«http://www.minsport.gov.ru»;
Олимпийский Комитет России –«http://olympic.ru»;
Федерация дартс России –«http:// www.dartsrf.ru/
Новости –«http://news.sportbox.ru»;
Мир книг - http://www.mirknig.com;
Российское образование Федеральный портал: http://www.edu.ru/