

Министерство спорта Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и
сурдлимпийского резерва»



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

А.М. Катаева

2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛИЦ С
ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ДАРТС**

Программа подготовлена на основании «Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта (спорт лиц с поражением ОДА)
утверждённого Министерством спорта Российской Федерации

от 28 ноября 2022 г. № 1084

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 N 71704)



г. Хабаровск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	3
2. Цель Программы	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	6
4. Функциональные группы	8
5. Объем дополнительной образовательной программы	13
6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	13
7. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на	17
8. Календарный план воспитательной работы	18
9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
10. Планы инструкторской и судейской практики.	23
11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	29
12. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
13. Оценка результатов освоения Программы	31
14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА	34
15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	34
16. Учебно-тематический план дополнительной образовательной общеразвивающей программы по пулевой стрельбе разбит по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке	44
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ	45
VI. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ	46
18. Материально-технические условия реализации Программы	46
19. Кадровые условия реализации Программы	47
20. Информационно-методические условия реализации программы	48
Приложение №1	50
Приложение №2	51
Приложение №3	54
Приложение №4	56
Приложение №5	63
Приложение №6	64

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (далее – Программа доп. образования) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплине дартс с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084¹ (далее – ФССП).

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников ХКСАШПСР, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию занимающихся.

2. Цель Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Также, программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности спортсмена посредством физической культуры и спорта;
- укрепление психического и физического здоровья спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач:

Коррекционные – совершенствование мышечно-суставного чувства, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, максимальное возможное уменьшение степени ограничения жизнедеятельности, подготовка к социальной интеграции.

Оздоровительные - направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возрастанию работоспособности обучающегося.

Воспитательные – направлены на выработку определённых характерологических черт (воля, настойчивость, чувство коллективизма,

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71704).

организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечение стимуляции психического развития и формирование личности инвалида.

Образовательные - направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям по дартсу, формирование понятия, формирование адекватной возрасту двигательной базы.

Спортивные - направлены на овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде адаптивного спорта, формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры.

Компенсаторные - компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков (при отсутствии конечности, недостаточном её развитии или деформации и т.д.).

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Дартс — ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. В прошлом использовались различные виды мишеней и правил, но в настоящее время термин «дартс» обычно относится к стандартизированной игре с определенной конструкцией мишени и правилами.

Цель игры – набрать быстрее соперника определенное количество очков (в зависимости от вида игры), попадая дротиками в мишень, которая расположена на расстоянии 2,37 м от линии броска. Высота мишени (расстояние от ее центра до пола) составляет 1,73 м.

Игра начинается с того, что игроки пытаются поразить одним дротиком центр мишени, чтобы определить, кто будет бросать первым. Если никто в центр не попал, первым начинает игрок, направивший дротик в место, расположенное ближе к центру мишени. После этого игроки по очереди бросают по 3 дротика. Метание подряд трех дротиков называется в дартсе подходом.

Спортивные дисциплины вида спорта «дартс» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дартс» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «дартс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
одиночный разряд	116	012	2	7	1	1	Я
большой раунд	116	013	2	7	1	1	Я
парный разряд	116	014	2	7	1	1	Я
крикет	116	015	2	7	1	1	Я
сектор-20	116	016	2	7	1	1	Я

Спортивная деятельность существенно повышает социальный статус инвалида, создаёт дополнительные предпосылки расширения его социально пространственной мобильности.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств, от специфических особенностей занимающихся.

Основополагающие принципы спортивной подготовки

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание различных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается принцип постепенности, предусматривающий широкое использование специализированных комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести занимающихся к пониманию сути избранной дисциплины в спорте лиц с поражением ОДА. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте, ознакомления их с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины дартс				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	6
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	6
			II	5
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	3
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	2
			II	2
			I	1

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с ПОРЯДКОМ приема на зачисление, утвержденным директором Учреждения, а также установленными параметрами государственного задания на соответствующий календарный год.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц старше зачисляемого возраста, также допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке

согласно федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, с учетом уровня спортивной квалификации.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Условия зачисления в группы спортивной подготовки:

На этап начальной подготовки принимаются лица с инвалидностью, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих заниматься дартсом, прошедших конкурсный отбор, и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на данный этап, утвержденные настоящей Программой в соответствии с ФССП по виду спорта.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются на конкурсной основе спортсмены, проявившие способности к дисциплине дартс, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, с учетом уровня спортивной квалификации:

- для спортсменов период обучения, у которых составляет на этапе спортивной подготовки до трех лет, уровень спортивной квалификации не устанавливается;

- для спортсменов период обучения, у которых составляет на этапе спортивной подготовки свыше трех лет, уровень спортивной квалификации устанавливается по присвоению спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов являющиеся кандидатами в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие спортивный разряд не ниже первого.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов являющиеся кандидатами в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта России.

**Примечание:*

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными в Программе по виду спорта (дисциплине), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающиеся вправе продолжить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА

Таблица № 3

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и</p>	Дартс «W1».

		<p>грудного отдела позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	Функциональные возможности ограничены умеренно,	1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича	Дартс «W2».

	<p>лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>(включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический паразетез, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или</p>	
--	--	---	--

		<p>сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич),</p>	Дартс: «ST».

		<p>последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах</p>	
--	--	---	--

		международных спортивных федераций.	
--	--	-------------------------------------	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);

«W1», «W2», «ST» – спортивные классы в спортивной дисциплине дартс, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации дартса, позволяющие отнести лицо к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей

5. Объем дополнительной образовательной программы

Таблица №4

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины дартс							
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	14-16	16-18	18-20
Общее количество часов в год	208	312-416	416-520	520-624	728-832	832-936	936-1040

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами проведения тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе теоретические сформированные с учетом избранного вида спорта;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

1) Учебно-тренировочные занятия:

- *групповые* практические и теоретические занятия, сформированные с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся. Участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы.

- тренировки по *индивидуальным* планам, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в

пару или группу. Участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях. Выполнение домашних заданий. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- *смешанные*, в таких дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления. Инструкторская и судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

2) Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, представленных в таблице № 5.

Таблица №5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3) Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные* соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные Учреждением;

- *отборочные* соревнования, проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях;

- *основные*- направлены на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Таблица №6

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины дартс (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	3	3
Отборочные	1	2	3	2
Основные	-	2	1	3

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина дартс;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- соблюдение требований регламента спортивных соревнований, правил вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина дартс, правил нахождения на спортивных объектах и на территории проведения соревнований.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

4) Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной учебно-тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период и период новогодних и майских праздников.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера-преподавателя, время майских и новогодних праздников).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений

План самостоятельной подготовки утверждается директором КГБУ ДО ХКСАШПСР и доводится до сведения всех спортсменов группы.

7. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (таблица 7 к настоящей Программе).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (1 астрономический час = 60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины дартс представлен в Приложении 2.

На основании годового учебно-тренировочного плана тренерами-преподавателями составляется план-график распределения тренировочных часов тренировочного процесса для каждой тренировочной группы в журнале учета работы тренера-преподавателя. План-график распределения тренировочных часов по месяцам утверждается директором учреждения.

8. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется КГБУ ДО ХКСАШПСР на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 2.

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации,

осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг – контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Родитель	«Роль родителей в процессе формирования»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки

	ское собрание	антидопинговой культуры»		для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения основных терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня

спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

10. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных Учреждений, развивающих адаптивные виды спорта, является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, они приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера - преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Виды практики	Содержание практики
1.	Этап начальной подготовки	Инструкторская	Изучение спортивной терминологии, антидопинговых правил, обучение вместе с тренером-преподавателем проводить разминку.
		Судейская	Изучение правил соревнований, обучение счету очков, изучение и ознакомление с контрольными нормативами, помощь в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов тренеру-преподавателю, помощь тренеру-преподавателю в судействе секретаря и ведения протоколов, изучение обязанностей секторного судьи и судьи-информатора.
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская	Проведение тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, совместно составляют планы спортивной подготовки. Обучение самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях, помощь тренеру-преподавателю в составлении рабочих конспектов для занятий, составление с тренером установки на игру, разбор игры.
		Судейская	Обучение судейству на мишени, выполнение совместно с тренером-преподавателем обязанностей судьи-счетчика, привлечение спортсменов для судейства школьных соревнований, судейство в роли секретаря, судьи-счетчика, ведение протоколов, помощь тренеру-преподавателю в проведении жеребьевки.
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская	Составление рабочих конспектов для занятий, проведение тренировочных занятий для этапа начальной подготовки, установка на игру и разбор игры.
		Судейская	Организация и проведения школьных соревнований совместно с тренером-

			преподавателем, судейство на мишени, судейство в роли судьи-счетчика, секретаря-счетчика, ведение протоколов, проведение жеребьевки, помощь тренеру-преподавателю в установке секторов для игры
4.	Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская	Составление рабочих конспектов для занятий, проведение тренировочных занятий для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), установка на игру и разбор игры.
		Судейская	Организация и проведения школьных соревнований, помощь в организации и проведении краевых соревнований, судейство на мишени, судейство в роли судьи-счетчика, секретаря-счетчика, ведение протоколов, проведение жеребьевки, установка секторов для игры.

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль в учреждении за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в 12 месяцев – на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в 12 месяцев на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации));
- углубленное медицинское обследование (1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие

которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: *педагогические (естественно-гигиенические)*, *медико-биологические* и *психологические*.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - *т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.*

Методические рекомендации по применению средств восстановления.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Примерный план представлен в таблице № 9.

Таблица №9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с	Восстановление функционального	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в	Чередование различных видов нагрузок,

учетом специфики, физическая и техническая подготовка	состояния организма и работоспособности	циклах подготовки. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства и высшее спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.

и свободных от игр день	перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

12. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы представляет собой систему, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях ФСПП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина дартс;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

14. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, *при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% от нормативов по физической подготовке*, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина - дартс

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины дартс (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество раз	не менее	
			5	
2.	И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее	
			12	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	не менее	
			4	

Таблица №11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина – дартс

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины дартс (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Метание теннисного мяча в цель	количество раз	не менее	
			8	
2.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы	количество раз	не менее	
			4	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее	
			1	

Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина - дартс

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины дартс (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – сидя или стоя. Метание теннисного мяча в цель	количество раз	не менее 10	
2.	Бег или бег на колясках 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	количество раз	не менее 6	
5.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (на максимальное расстояние)	количество раз	не менее 1	
6.	Метание дротиков в заданные секторы мишени с учетом техники выполнения и количества успешных попыток	количество раз	не менее 1	

Таблица №13

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) **для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина – дартс***

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины дартс (I, II, III функциональные группы)				
1.	И.П. – стоя или сидя. Метание теннисного мяча в цель	количество раз	не менее 15	
2.	Бег или бег на колясках 100 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее 1	
3.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища	количество раз	максимальное	
4.	И.П. – сидя или стоя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы на максимальное расстояние	количество раз	не менее 8	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	максимальное	

Примечание. Сокращения, используемые в таблицах:

«И.П.» - исходное положение.

«с» - секунд

«м» - метр

*При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное

упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Таблица №14

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивная дисциплина – дартс.

Этап спортивной подготовки	Период обучения	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
	на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
Этап высшего спортивного мастерства		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» (СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА - ДАРТС)

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал занятий для этапа начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	История развития дартса как вида спорта	История возникновения, родина дартса. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. БДО. Лучшие британские игроки.
2	История развития дартса в России	Возникновение и развитие дартса в России. Организация Национальной федерации дартса России. Чемпионаты и кубки страны. Лучшие игроки России. Развитие дартса в Хабаровске и области.
3	Техника безопасности при работе с дротиками	Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с дротиками. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.

4	Оборудование и инвентарь	Необходимое оборудование для дартса. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней. Циферблат мишени. Дротики: материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по длине и весу.
5	Основы техники метания дротиков	Хват. Виды хватов (точечный, плоскостной). Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.
6	Основы самоконтроля и самопроверки	Понятие «самопроверка». Работа с закрытыми глазами. Отслеживание основных контрольных точек при выполнении броска.
7	Правила соревнований	Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Основные права и обязанности участников соревнований.
8	Общефизическая и специальная физическая подготовка. Ее задачи и содержание	Понятие об ОФП. Задачи и содержание. Определенные особенности ОФП, относящиеся к дартсу. Понятие о СФП. Задачи и содержание. Определенные особенности СФП, относящиеся к дартсу.
9	Дневник дартсмена	Необходимость ведения дневника. Содержание дневника. Грамотное заполнение и ведение дневника.
10	Основы общей гигиены и гигиены физических упражнений и спорта	Основы общей гигиены. Цели и задачи общей гигиены и гигиены спорта. Гигиенические особенности занятий дартсем. Профилактика травматизма.
11	Анализ итогов соревнований и контрольных заданий	Обсуждение и анализ соревнований и контрольных тренировок. Выявление причин технических и психологических ошибок.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: бег с ускорением (60, 100, 500 м.), прыжки в длину с разбега, кросс до 2000 м. Гимнастика: общеразвивающие упражнения, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для укрепления мышц живота. Лыжные прогулки до 3 км. Плавание (25, 50 м.). Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
2. Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
3. Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.
4. Релаксационные упражнения.
5. Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.

6. Упражнения на тренажерах.

Техническая подготовка:

- 1) Разучивание и освоение фаз и основных контрольных точек при метании дротика.
- 2) Имитация выполнения броска.
- 3) Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- 4) Метание дротика по листу бумаги (на кучность).
- 5) Выполнение упражнений со сходом с места.
- 6) Работа с увеличением времени на подготовку броска.
- 7) Работа на бесконечную дистанцию.
- 8) Выполнение упражнений с тренажерами.
- 9) Работа с переменной дистанции.
- 10) Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.
- 11) Дартс-игры.
- 12) Игры на внимание.
- 13) Закрепление техники метания дротика.

Психологическая подготовка

Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, активности, стойкости, настойчивости, решительности и упорства в достижении цели. Проведение игр на внимание.

Тактическая подготовка

Понятие тактики. Тактика поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор. Набор очков, выход на нужный сектор.

Восстановительные мероприятия

Для физического восстановления сил необходимы водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, выезды на природу, для психологического восстановления – частая смена тренировочных средств (форм, методов и др.) и окружающей среды (культурные мероприятия, экскурсии, праздники и т.п.).

Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет.

Теоретическая подготовка

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Основные сведения об анатомии и физиологии	Значение нервной системы. Основные отделы нервной системы. Строение спинного мозга. Рефлекторные дуги. Функции спинного мозга. Функции вегетативной нервной системы.
2	Обучение счету. Таблица окончаний	Таблица окончаний. Значение. Правила пользования.
3	Оптимальное боевое состояние	Определение ОБС. Примеры ОБС у выдающихся спортсменов различных видов спорта.
4	Техника релаксации	Понятие «релаксация». Значение релаксации в данном виде спорта. Изучение комплекса упражнений по релаксации. Использование релаксации в регуляции психического состояния.
5	Идеомоторная подготовка	Понятие «идеомоторная подготовка». Основные принципы идеомоторной подготовки.
6	Самомассаж	Физиологические механизмы действия самомассажа. Влияние самомассажа на отдельные функции и системы организма. Гигиенические требования. Техника приемов самомассажа. Точечный самомассаж.
7	Правила соревнований. Правила игры БДО	Бросок. Начало и окончание игры. Ведение счета.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: бег с ускорением (60,100, 500м.), прыжки в длину с разбега, кросс до 2000 м. Гимнастика: общеразвивающие упражнения, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для укрепления мышц живота. Лыжные прогулки до 3 км.

Специальная физическая подготовка:

- 1) Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
- 2) Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
- 3) Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.
- 4) Релаксационные упражнения.
- 5) Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
- 6) Упражнения на тренажерах.

Техническая подготовка:

- 1) Имитация выполнения броска.
- 2) Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- 3) Работа с переменной дистанции.

- 4) Упражнения со сходом с места.
- 5) Упражнения с увеличением времени на подготовку броска.
- 6) Работа на кучность.
- 7) Работа с даблами и триблами.
- 8) Дартс-игры.
- 9) Игры по психотехнике. Игры на развитие внимания и сосредоточенности.

Психологическая подготовка

Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Основные принципы идеомоторной подготовки. Оптимальное боевое состояние. Техника релаксации. Развитие волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, активности, стойкости, настойчивости, решительности и упорства в достижении цели, чувства ответственности и долга, устойчивости к физическому дискомфорту. Проведение игр на внимание, выполнение упражнений с психологической нагрузкой.

Тактическая подготовка

Правила рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Обучение тактике ведения игры в паре, команде.

Восстановительные мероприятия

С педагогической точки зрения при восстановлении сил обучающихся, особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок.

Физиологические средства восстановления: гигиенический душ, самомассаж, массаж, витаминизация, парная баня и сауна.

Психологические средства восстановления те же, что использовались в предыдущие годы обучения, психорегулирующая тренировка, организация походов, экскурсий, праздничных вечеров и т.п.

Программный материал занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет.

Теоретическая подготовка

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Органы равновесия, мышечного и кожного чувства	Чувство равновесия. Вестибулярный аппарат. Мышечное чувство. Мышечные рецепторы. Кожное чувство. Кожные рецепторы. Значение этих органов чувств для занимающихся дартсем.
2	Обучение счету. Таблица окончаний	Таблица окончаний. Значение ее, правила пользования. В группе УТ-2 повторение, закрепление материала.

3	Оптимальное боевое состояние	Определение ОБС. Примеры ОБС у выдающихся спортсменов различных видов спорта.
4	Техника релаксации	Изучение комплекса упражнений по релаксации. Использование релаксации в регуляции психического состояния.
5	Идеомоторная подготовка	Идеомоторная тренировка. Задачи и средства.
6	Массаж	Физиологические механизмы действия массажа. Влияние массажа на отдельные функции и системы организма. Гигиенические требования. Техника приемов массажа.
7	Правила соревнований. Правила игры БДО	Правила игры при проведении турниров и чемпионатов. Заявки на участие в турнире. Регистрация участников.

Общая физическая подготовка: повторение и совершенствование упражнений, освоенных на предыдущем этапе.

Специальная физическая подготовка:

- 1) Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
- 2) Имитационные упражнения с удлинением времени на каждую фазу подготовки броска.
- 3) Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.
- 4) Релаксационные упражнения.
- 5) Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
- 6) Упражнения на тренажерах.

Техническая подготовка:

- 1) Имитация выполнения броска.
- 2) Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- 3) Работа с переменной дистанции.
- 4) Упражнения со сходом с места.
- 5) Упражнения с увеличением времени на подготовку броска.
- 6) Работа на кучность.
- 7) Работа с даблами и триблами.
- 8) Дартс-игры.
- 9) Игры по психотехнике. Игры на развитие внимания и сосредоточенности.

Психологическая подготовка

Обучение самоуправлению на тренировках и соревнованиях. Анализ эмоционального состояния. Регистрация эмоционального состояния на соревнованиях. Основные принципы идеомоторной подготовки. Оптимальное боевое состояние. Техника релаксации.

Развитие целеустремленности, дисциплинированности, активности, стойкости, настойчивости, решительности и упорства в достижении цели, чувства ответственности и долга, устойчивости к физическому дискомфорту.

Игры на внимание, выполнение упражнений с психологической нагрузкой.

Тактическая подготовка: правила рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Обучение тактике ведения игры в паре, команде.

Восстановительные мероприятия

С педагогической точки зрения при восстановлении сил обучающихся, особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок.

Физиологические средства восстановления: гигиенический душ, самомассаж, массаж, витаминизация, парная баня и сауна.

Психологические средства восстановления те же, что использовались в предыдущие годы обучения: психорегулирующая тренировка, организация походов, экскурсий, праздничных вечеров и т.п.

Программный материал занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка: в процессе формирования и изучения техники и тактики широко применяются словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжения, команды и др.), а также методы наглядной информации (живой показ, учебные фильмы и пособия и др.). Живой, реальный показ техники движения осуществляется самим тренером или кем-либо из наиболее подготовленных спортсменов.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: бег с ускорением 60, 100, 500, 1000 м; прыжки в длину с разбега; кросс до 2000 м. Гимнастика: общеразвивающие упражнения; подтягивание на перекладине; сгибание, разгибание рук лежа в упоре; упражнения для укрепления мышц живота. Лыжные прогулки до 3 км. Плавание 25, 50 м. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка:

- 1) Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
- 2) Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.
- 3) Релаксационные упражнения.
- 4) Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
- 5) Упражнения на тренажерах.

Техническая подготовка

1. Имитация выполнения броска.

- 2.Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- 3.Работа с ограничением времени на подготовку броска.
- 4.Выполнение упражнений с изменением скорости выпуска дротика.
- 5.Упражнения с ограничением числа дротиков.
- 6.Работа на кучность.
- 7.Работа с даблами и триблами.
- 8.Дартс-игры.
- 9.Выполнение упражнений с психологической нагрузкой.
- 10.Выполнение броска под углом к мишени.
- 11.Регуляция психического состояния спортсменов. Практические занятия.

Психологическая подготовка

1.Формирование личности дартсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов.

2.Выявление и изучение свойств личности дартсменов.

3.Формирование и совершенствование таких свойств личности, как умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.

4.Использование современных средств и методов регуляции психического состояния спортсменов: идеомоторной, аутогенной, психофизической тренировок, методы «наивной» психорегуляции. Проведение психологических тренингов в виде ситуационных игр.

В полном объеме следует использовать методы самоубеждения, самоприказов, самовнушения, проводить психологические мероприятия, направленные на снятие необоснованных страхов.

Тактическая подготовка: формирование рационального поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Методы индивидуального воздействия на противника.

Восстановительные мероприятия

С педагогической точки зрения при восстановлении сил обучающихся, необходимо чередовать упражнения различного характера, чтобы не вызвать перегрузки. В целях восстановления организма могут использоваться средства ОФП.

Физиологические средства восстановления: массаж, самомассаж, гидромассаж, солевые и контрастные ванны, парная баня и сауна.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, организация культурного досуга и т.п.

Комплексное использование разнообразных средств восстановления сил в наиболее полном объеме необходимо после самых больших тренировочных нагрузок и в соревновательный период.

Программный материал занятий для этапа высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Гигиена. Врачебный контроль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Медицинское обеспечение занятий.
2	Правила и организация соревнований по дартсу	Правила и организация соревнований по дартсу. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России, края.
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
4	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
5	Федеральный стандарт спортивной подготовки по дартсу	Понятия, требования вида спорта.

Общая физическая подготовка: для развития ОФП дартсмена на этапах используются следующие упражнения и комплексы: Легкая атлетика: бег с ускорением 30, 60, 100, 500, 1000 метров; прыжки в длину с места, разбега; кросс до 3000 метров. Гимнастика. Подтягивание на перекладине; сгибание, разгибание рук лежа в упоре; упражнения для укрепления мышц живота. Лыжные прогулки до 3 км. Плавание 25, 50 метров. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка: основными средствами СФП в дартс являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Для развития СФП в дартс применяются:

- Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти.
- Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.
- Релаксационные упражнения.
- Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой.
- Упражнения на тренажерах.

Технико-тактическая подготовка

Практический аспект деятельности полностью соответствует набору технических элементов, свойственных предыдущим этапам подготовки:

-имитация выполнения броска, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена, соответствующих затруднений исполнения и т.д.

Имитационные упражнения

№ п/п	Характеристика упражнения	Дозировка на одну тренировку
1	Выполнение броска без дротика в направлении мишени	10
2	Имитация броска одной кистью (локоть на опоре, предплечье неподвижно)	5

-выполнение упражнений с закрытыми глазами; с ограничением времени на подготовку броска; с изменением скорости выпуска дротика; с ограничением числа дротиков; с психологической нагрузкой; бросков под углом к мишени и т.д.;

-работа на кучность; работа с даблами и триблами;

-дартс – игры;

Игровые задания

№	Название игр
1	501, 301, 170, 101, 50 с закрытием в дабл
2	Все пятерки
3	Крестики-нолики
4	Больше-меньше
5	Промахи в плюсы
6	Догонялки
7	Волки-зайцы
8	Двадцать семь
9	Китайский дартс
10	Кирпич
11	Крикет
12	Тысяча
13	Банкир
14	Семь смертей

-регуляция психического состояния спортсменов; практические занятия.

Психологическая подготовка

1.Формирование личности дартсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроенного на достижение максимальных спортивных результатов.

2.Выявление и изучение свойств личности дартсменов.

3.Формирование и совершенствование таких свойств личности, как умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу.

4.Использование современных средств и методов регуляции психического состояния спортсменов: идеомоторной, аутогенной, психофизической тренировок, методов «наивной» психорегуляции. Проведение психологических тренингов в виде ситуационных игр.

В полном объеме следует использовать методы самоубеждения, самоприказов, самовнушения, проводить психологические мероприятия, направленные на снятие необоснованных страхов.

На данном этапе рекомендуется индивидуальная работа спортсмена с профессиональным спортивным психологом.

Восстановительные средства

На высших этапах спортивной подготовки основными являются педагогические средства восстановления (при неправильном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются не эффективными), т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для начальной подготовки. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

16. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы по спортивной дисциплине – дартс разбит по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (Приложение 4)

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА « СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ДАРТС

17. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивная дисциплина «дартс» относятся:

1) Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, спортивных дисциплин, функциональных групп, которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющих поражения ОДА.

2) Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

3) Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

4) На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

5) Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

б) С учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом

функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

7) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

8) Для зачисления на этап спортивной подготовки, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

9) Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

10) В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

VI. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ

18. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие помещения для игры в дартс для спортивной дисциплины: дартс;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку (Приложение № 5);

- обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку (Приложение № 6);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

19. Кадровые условия реализации Программы

1) Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

2) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный

№ 54540), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

20. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Аксенов Н., Яковлев В. «Дартс»: Методическое пособие.
2. Б.И. Шейко, Е.В. Охлюев Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сборник трудов Международной научно - практической конференции, Часть II.- Уфа: РИЦ БашИФК, 2009.С. 260-269.
3. Белкин А.С. Возрастная педагогика, Екатеринбург, 1999.
4. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности. М., 1979.
5. В.П. Минаев. Формирование точности метательных движений (на примере дартса). Магистерская диссертация. ИПиП АмГПУ. Комсомольск-на-Амуре. 2012.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.- М.: ФИС, 1991.
7. И.В. Введенский «Школьный дартс-клуб». «Спорт в школе» № 01 2009.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие, М., 1977.
9. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
10. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов, Флинта, 2000.
11. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

12. Родионов А.В. Психофизическая тренировка, М., 1995.
13. С.Е. Татаржицкий Дартс как средство физического воспитания студентов. Учебное пособие, Хабаровск, 2005
14. Система подготовки спортивного резерва / Под. общ. ред. В.Г

Интернет-ресурсы

www.harrows.com, www.harrowsdarts.com, <http://gamedarts.net>

Приложение № 1
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
спортивная дисциплина - дартс

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки для спортивной дисциплины - дартс
(Ш, П, I функциональные группы)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ-1	ССМ-2	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	9	10	11	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		3					4		
		Наполняемость групп (человек)									
Ш - 6 П - 6 I - 3		Ш - 6 П - 5 I - 2					Ш - 3 П - 2 I - 1		Ш - 2 П - 2 I - 1		
1.	Общая физическая подготовка	60	95	71	80	88	96	105	89	109	105
2.	Специальная физическая подготовка	30	48	84	94	102	113	123	171	191	196
3.	Техническая подготовка	92	135	187	206	232	256	279	316	349	400
4.	Тактическая подготовка	6	7	10	13	13	14	15	15	16	18
5.	Психологическая подготовка	4	5	7	8	9	10	12	24	27	36
6.	Теоретическая подготовка	8	10	29	32	35	38	40	43	51	75
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	19	23	26	28	30	43	51	65
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1	2	3	3	4	5	5	7
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	8	10	12	14	16	22	24	34
Общее количество часов в год		208	312	416	468	520	572	624	728	823	936

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной
подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
спортивная дисциплина – дартс

№ п/п	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках, которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (изучение 	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в Физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	<p>навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культур спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов 	
--	---	--	--

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	\approx 120/ 180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин. Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	\approx 13/ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	\approx 13/ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈13/20	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», спортивная дисциплина дартс	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающего ся			
	Теоретическое основы технической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/ 106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈60/ 106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/ 106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈120 0		
	Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		

мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация

			восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

Приложение № 5
к Дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
спортивная дисциплина - дартс

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки.**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины дартс (I, II, III функциональные группы)			
1.	Адаптированный стенд размещения мишеней для игры в дартс	штук	6
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 12 кг)	комплект	2
3.	Гимнастическая стенка	комплект	1
4.	Дротики	комплект	12
5.	Мишень	штук	6
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч резиновый для метания (150 г)	штук	3
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Оперение для дротиков	комплект	150
10.	Светильник	штук	6
11.	Секундомер	штук	2
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2
13.	Стойка под мишень	штук	6
14.	Счетная доска	штук	6
15.	Турник навесной для шведской стенки	штук	1
16.	Хвостовик для дротика	комплект	150

Приложение № 6
к Дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА»
спортивная дисциплина - дартс

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
5.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

7.	Кепка	штук	на обучающег ося	-	-	1	2	1	2	1	1
8.	Шорты спортивные	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	2	1