

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта
РАНХиГС _____ М.В. Герасимов
«__» _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ДАРТС»

Москва 2025г.

Автор(ы)-составитель(и) ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дартс» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС _____ «___» ____ 201__ г., протокол № ____.

Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения программы	6
1.4. Категория учащихся	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы	8
1.6. Период обучения и режим занятий	8
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	9
2.1. Планируемый календарный учебный график	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации	14
3. Организационно-педагогические условия.....	16
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	16
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	16
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы	17

1. Общая характеристика программы

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дартс» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

1. Спортивно-соревновательная направленность. Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи академии, проявляющих интерес к занятиям дартсом. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к точностным видам спорта, требующим высокой концентрации внимания, психологической устойчивости и мотивации к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня по дартсу. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с методическими рекомендациями Федерации дартс России, что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

2. Оздоровительная направленность. Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для подготовки в дартсе. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики перенапряжения и утомления зрительного анализатора. Программа способствует осознанию обучающихся взаимосвязи между систематической двигательной активностью, развитием психомоторных функций и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

3. Направленность на физическое развитие. Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на развитие специфических для дартса физических качеств: статической выносливости мышц плечевого пояса и руки, мелкой моторики и координации движений кисти, устойчивости позы, проприоцептивной чувствительности. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в базовых элементах дартса, включая технику хвата дротика, изготовки, прицеливания и броска, а также в специально-подготовительных и общеподготовительных упражнениях. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости нервно-мышечного аппарата обучающихся к специфическим статическим и координационным нагрузкам, что является необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта.

4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся. Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям дартсом, включая высокий уровень концентрации внимания, эмоциональную стабильность, точность двигательных действий. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности психомоторного статуса, уровень технической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся

осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

5. Направленность на профессиональное самоопределение. Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по дартсу, инструктора по физической культуре, организатора досуговых и рекреационных мероприятий, специалиста по проведению корпоративных спортивных программ. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

6. Направленность на личностное развитие. Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия дартсом выступают средством формирования волевых качеств: самообладания, эмоциональной устойчивости, способности к саморегуляции психических состояний, умения сохранять концентрацию в условиях соревновательного стресса. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремлённости в достижении поставленных спортивных и жизненных целей, аккуратности и точности в выполнении двигательных заданий. Тренировочный процесс способствует развитию навыков самоанализа, рефлексии собственной деятельности и конструктивного общения в условиях соревновательного взаимодействия.

7. Направленность на социальную адаптацию. Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Дартс как вид спорта, не требующий значительных временных затрат на восстановление и характеризующийся умеренной физической нагрузкой, является оптимальным выбором для студентов с высокой учебной загруженностью. Даный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

8. Воспитательная направленность. Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту.

1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

7. Правила вида спорта «дартс», утверждённые приказом Минспорта России

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

10. Регламентирующие документы Федерации дартс России

11. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по дартсу)

12. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

13. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

14. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Дартс» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Умеет отбирать и

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
	социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2.	деятельности	применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
			Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники броска дротика; знает принципы построения тренировочного процесса в точностных видах спорта; знает правила соревнований по дартсу; знает основы профилактики переутомления и перенапряжения в точностных видах спорта; знает методы психической саморегуляции	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять базовые технические действия дартса с соблюдением рациональной техники; умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы; умеет анализировать результаты и корректировать тренировочный процесс; умеет регулировать своё психоэмоциональное состояние	Обучающийся владеет техникой выполнения основных технических приёмов (хвата дротика, изготовки, прицеливания, броска); владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления; владеет навыками расчёта стратегии набора очков в различных форматах игры

1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Дартс».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий дартсом или другими точностными видами спорта (стрельба, бильярд, боулинг), так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии выраженной мотивации к занятиям и отсутствия противопоказаний к данному виду двигательной активности;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям дартсом, включая выраженные нарушения зрительных функций, не поддающиеся коррекции, тяжёлые заболевания опорно-двигательного аппарата верхних конечностей, препятствующие выполнению бросковых движений.

1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» рассчитано на три года обучения.

1.6. Период обучения и режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю. Обучающимся предоставляется возможность выбора удобного времени посещения из предложенного расписания: вторник и четверг в 17:20 и в 19:00. При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 492 часа.

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и индивидуальные особенности освоения техники. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления нервно-мышечного аппарата.

Такая периодичность способствует планомерному развитию специальных координационных способностей, необходимых для прогресса в дартсе, и предотвращает монотонию тренировочного процесса.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения броска, тактике игры в различных форматах соревнований, правилах соревнований, основах психологической подготовки, режиме дня и профилактике утомления сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

1.7. Документ об освоении программы

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

2. Содержание программы

2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» разработан с учётом специфики образовательного процесса Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации и особенностей спортивной подготовки студентов, занимающихся в секции дартса.

Учебные занятия по программе реализуются исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что обусловлено прикладной направленностью программы, ориентированной на освоение техники метания дротика, развитие специальных координационных способностей и формирование соревновательных навыков. Теоретические сведения по истории дартса, правилам игры, методике тренировки, тактике игры в различных форматах соревнований и психологической подготовке интегрированы в практические занятия и сообщаются обучающимся в

процессе выполнения упражнений и игровых заданий.

Текущий контроль успеваемости осуществляется систематически в ходе тренировочных занятий и включает педагогическое наблюдение за техникой выполнения бросков, оценку динамики показателей точности попаданий, анализ игровой деятельности обучающихся в учебных играх и соревнованиях, а также контроль соблюдения методических рекомендаций по организации самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация проводится в мае-июне каждого учебного года и предусматривает выполнение контрольных нормативов по технике броска и точности попаданий, демонстрацию владения правилами и тактикой игры в различных форматах соревнований (501, «Крикет»), а также учёт участия в соревнованиях различного уровня. Итоговая аттестация, проводимая по завершении третьего года обучения, носит комплексный характер и включает оценку сформированности всех компонентов подготовленности спортсмена-дартсмена.

Предложенная структура календарного учебного графика обеспечивает оптимальное сочетание учебной деятельности студентов с их спортивной подготовкой, гарантирует преемственность и непрерывность тренировочного процесса на протяжении учебного года, а также минимизирует возможные противоречия между спортивными занятиями и выполнением академических обязательств.

Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Четный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Нечетный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		В том числе		Всего			Зачет	Экзамен		
		Всего	Л*							
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Техническая подготовка в дартсе»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Основы техники броска: хват, изготовка, прицеливание	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника выполнения броска и завершающая фаза	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Совершенствование техники и индивидуализация стиля	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л*	ПР*						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Развитие координационных способностей и мелкой моторики	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие статической выносливости и устойчивости позы	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Профилактика утомления и средства восстановления	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
3. Раздел «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Тактика игры в различных форматах соревнований	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Психологическая подготовка и саморегуляция	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)									
Всего:	328 часов									

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

2.3. Содержание программы дисциплин

Раздел 1. Техническая подготовка в дартсе

Тема 1. Основы техники броска: хват, изготовка, прицеливание

Содержание темы охватывает освоение и совершенствование базовых компонентов техники метания дротика, являющихся фундаментом для достижения высокой результативности в дартсе. Изучаются различные варианты хвата дротика, определяющие характер взаимодействия пальцев с корпусом дротика: двухпальцевый, трёхпальцевый, четырёхпальцевый хваты, особенности расположения большого, указательного и среднего пальцев на корпусе дротика. Анализируется влияние типа хвата на стабильность удержания, точность направления и возможности контроля вращения дротика в полёте.

Осваивается техника изготовки – стартового положения спортсмена перед выполнением броска. Изучаются варианты расположения стоп относительно линии броска (фронтальная, боковая, диагональная стойки), распределение веса тела между ногами, положение корпуса, угол наклона туловища. Особое внимание уделяется формированию стабильной, устойчивой и воспроизводимой изготовки, обеспечивающей постоянство исходных условий для выполнения серии бросков. Прорабатывается техника прицеливания, включая выбор доминирующего глаза, линию визирования, координацию зрительного восприятия мишени и проприоцептивных ощущений от рабочей руки.

Тема 2. Техника выполнения броска и завершающая фаза

Данная тема направлена на формирование оптимальной биомеханической структуры броскового движения, обеспечивающей точность и стабильность попаданий. Изучается фаза замаха – движение предплечья и кисти с дротиком назад к точке начала разгона, анализируются варианты амплитуды замаха, положение локтевого сустава, угол сгибания в локте. Осваивается основная фаза броска – разгон дротика за счёт разгибания руки в локтевом суставе с последующим включением кисти, обеспечивающей финальное ускорение и задание направления полёта.

Особое внимание уделяется завершающей фазе броска – выпуску дротика и сопровождающему движению руки. Формируется понимание момента отделения дротика от пальцев, направления вектора скорости в момент выпуска, роли движения кисти в обеспечении стабильной траектории полёта. Изучается влияние различных параметров броска (скорость, угол вылета, вращение) на поведение дротика в воздухе и характер его вхождения в мишень. Значительное внимание уделяется выработке стабильного, воспроизводимого движения посредством многократных повторений с использованием методов усиления обратной связи и самоконтроля.

Тема 3. Совершенствование техники и индивидуализация стиля

Содержание темы посвящено углублённому совершенствованию индивидуальной техники с учётом морфологических особенностей, психомоторного профиля и игрового стиля обучающегося. Осуществляется анализ и коррекция типичных технических ошибок: нестабильность изготовки, несогласованность движений руки и кисти, преждевременный или запоздалый выпуск дротика, избыточное напряжение мышц плечевого пояса. Применяются методы видеоанализа техники с последующим разбором и формированием корректирующих воздействий.

Прорабатываются особенности техники попадания в различные сектора мишени: центральные зоны (булл, тройпл-20), боковые сектора, удвоения (зоны закрытия игры). Изучаются технические приёмы корректировки траектории броска при необходимости смещения точки попадания, принципы группировки дротиков в серии. Значительное внимание уделяется формированию устойчивых двигательных автоматизмов, обеспечивающих сохранение качества техники в условиях соревновательного стресса, утомления и внешних помех. Осваиваются методы самостоятельной работы над техникой, включая упражнения для домашних условий, работу с имитационными заданиями.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие координационных способностей и мелкой моторики

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие физических качеств, определяющих эффективность техники метания дротика. Изучаются методы развития точности движений и дифференцирования мышечных усилий, позволяющих контролировать силу и направление броска. Применяются упражнения на развитие кинестетического чувства: метание различных предметов на точность с разных расстояний, упражнения с закрытыми глазами, работа с отягощёнными и облегчёнными дротиками.

Осваиваются методы развития мелкой моторики и координации движений кисти и пальцев: манипуляции с мелкими предметами, жонглирование, работа с кистевыми эспандерами, упражнения на развитие подвижности лучезапястного сустава. Развиваются способности к воспроизведению заданных пространственных и временных параметров движения, точность самооценки выполненного действия. Значительное внимание уделяется развитию зрительно-моторной координации, обеспечивающей согласование визуальной информации о мишени с параметрами выполняемого броскового движения.

Тема 2. Развитие статической выносливости и устойчивости позы

Тема посвящена формированию физических предпосылок для поддержания стабильной изготовки на протяжении длительных тренировочных занятий и соревнований. Осваиваются методы развития статической выносливости мышц плечевого пояса, руки и кисти, обеспечивающих сохранение точности техники в условиях локального мышечного утомления. Применяются упражнения с удержанием различных положений руки, изометрические упражнения для мышц-стабилизаторов плечевого сустава, работа с эластичными лентами.

Изучаются методы развития устойчивости позы и баланса тела, позволяющих минимизировать колебания корпуса в момент выполнения броска. Применяются упражнения на неустойчивых опорах, стойки на одной ноге с различными заданиями, упражнения на развитие проприоцептивной чувствительности. Осваиваются методы укрепления мышц кора, обеспечивающих стабильность положения туловища и эффективную передачу усилия от ног к бросающей руке. Формируются навыки контроля дыхания в момент выполнения броска, синхронизации дыхательного цикла с ритмом серии бросков.

Тема 3. Профилактика утомления и средства восстановления

Содержание темы охватывает систему мероприятий, направленных на сохранение работоспособности и предупреждение специфического утомления, характерного для дартса. Осваиваются комплексы упражнений для профилактики утомления зрительного анализатора: гимнастика для глаз, упражнения на переключение фокуса, приёмы снятия зрительного напряжения между сериями бросков и в перерывах соревнований. Изучаются признаки зрительного и общего утомления, методы их раннего выявления.

Значительное внимание уделяется профилактике перенапряжения мышц плечевого пояса, локтевого и лучезапястного суставов. Осваиваются комплексы упражнений на растягивание мышц предплечья, плеча, грудных мышц, обеспечивающие снятие мышечного напряжения после тренировки. Изучаются приёмы самомассажа руки и плечевого пояса, использование массажных мячей и роликов. Формируются навыки построения рационального режима тренировки с чередованием нагрузки и отдыха, понимание принципов планирования тренировочных микро- и мезоциклов с учётом необходимости полноценного восстановления.

Раздел 3. Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка

Тема 1. Тактика игры в различных форматах соревнований

В рамках данной темы осваиваются принципы тактического мышления и планирования действий в основных форматах соревнований по дартсу. Изучается тактика игры в формате 501 (301, 701): стратегии быстрого набора очков на начальном этапе лега, выбор оптимальных секторов для атаки, расчёт вариантов закрытия игры (аутшотов), работа с таблицами закрытия. Формируется понимание соотношения риска и надёжности при выборе секторов для закрытия, навыки оперативного пересчёта вариантов закрытия в зависимости от результатов предыдущих бросков.

Осваивается тактика игры в формате «Крикет»: последовательность закрытия секторов, стратегии набора очков на открытых секторах, тактика действий в зависимости от текущего счёта и положения соперника. Изучаются принципы адаптации тактики к особенностям соперника: работа с «неудобными» секторами соперника, управление темпом игры, психологическое давление через выбор тактических решений. Формируется понимание особенностей тактики в командных форматах соревнований (парная игра, командные турниры) и специфики взаимодействия с партнёром.

Тема 2. Психологическая подготовка и саморегуляция

Данная тема направлена на формирование психологической устойчивости и навыков управления собственным состоянием в тренировочной и соревновательной деятельности. Изучаются особенности психологических нагрузок в дартсе: необходимость сохранения концентрации внимания в течение длительного времени, управление предстартовым волнением, работа с тревогой при выполнении решающих бросков. Осваиваются методы психической саморегуляции: техники дыхательной релаксации, приёмы концентрации и переключения внимания, методы визуализации и идеомоторной тренировки.

Значительное внимание уделяется формированию оптимального предстартового состояния и поддержанию концентрации в ходе соревнований. Изучаются приёмы работы с негативными мыслями и эмоциями после неудачных бросков, методы быстрого восстановления оптимального состояния. Осваиваются ритуалы и рутинны, обеспечивающие стабильность подготовки к каждому броску, понимание роли внутреннего диалога и его влияния на качество выступления. Формируется умение анализировать собственное психологическое состояние, выявлять индивидуальные «триггеры» оптимального и неоптимального состояния.

Тема 3. Соревновательная деятельность и её анализ

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки, включающая участие в учебных играх на тренировках, а также в соревнованиях различного уровня. В тренировочном процессе моделируются условия официальных соревнований: игра по полным правилам в различных форматах (501, «Крикет»), имитация соревновательного давления посредством создания «цены» броска, ведение счёта и учёт результатов. Практикуются игры с гандикапом для создания конкурентной среды между спортсменами разного уровня.

Практический раздел темы предусматривает участие занимающихся в соревнованиях, включая внутривузовские первенства РАНХиГС, межвузовские турниры, открытые турниры по дартсу различного уровня. Соревновательная практика рассматривается как неотъемлемый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта применения освоенной техники и тактики в условиях реального соперничества и психологического давления. Осваиваются методы анализа соревновательной деятельности, включающие разбор проведённых матчей с использованием статистических показателей (средний результат за три дротика, процент попаданий в трипл-20, эффективность закрытия удвоениями), выявление сильных сторон и зон развития, формулирование задач на последующий тренировочный цикл.

2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика баскетбола как командного игрового вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса и необходимостью регулярной демонстрации технической и тактической подготовленности, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла			C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не засчитано	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику баскетбола как командного игрового вида спорта, требующего планомерного развития физических качеств, освоения рациональной техники игровых приёмов, формирования тактического мышления и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности обучающегося в условиях реального игрового противоборства.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по дартсу с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по дартсу	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали по дартсу и иные массовые мероприятия.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподава- теля	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно- педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Ермаков Владимир Александрович	Свердловский ордена «Знак Почета» Государственный педагогический институт. Диплом ПВ № 496290 от 27.06.88, рег. № 488 от 28.06.88. Специальность «Физическая культура». Квалификация «Учитель по физической культуре»	Штатный сотрудник, преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по плаванию, мастер спорта по дартсу, судья высшей категории	15 лет и более	15	15	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дартс»

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по дартсу и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий. Тренировочный процесс осуществляется в помещении, оборудованном для занятий дартсом. Пространство организовано таким образом, чтобы обеспечить безопасное размещение нескольких мишеней с соблюдением регламентированных дистанций между игровыми зонами. Освещение помещения соответствует требованиям, предъявляемым к точностным видам спорта: равномерное распределение света исключает образование теней на поверхности мишени и бликов, затрудняющих прицеливание. Напольное покрытие в зоне броска обеспечивает устойчивое положение спортсмена и маркировано линией броска (оки) на стандартном расстоянии 237 сантиметров от плоскости мишени.

Основное спортивное оборудование. Помещение оснащено сизалевыми мишенями стандартного диаметра 451 миллиметр, закреплёнными на высоте 173 сантиметра от пола до центра мишени (сектор «булл»). Мишени установлены на специализированных стенах или кабинетах, обеспечивающих защиту окружающего пространства от случайных попаданий дротиков. Имеется достаточное количество комплектов дротиков различной массы (от 18 до 26 граммов) с разными типами хвостовиков и оперений, что позволяет занимающимся подобрать оптимальный инвентарь с учётом индивидуальных особенностей техники броска. Для фиксации результатов используются маркерные или меловые доски, располагаемые в непосредственной близости от каждой игровой зоны.

Дополнительное оборудование и инвентарь. Для организации тренировочного процесса используются сменные сегменты мишеней, запасные оперения и хвостовики, инструменты для обслуживания дротиков (точилики для заточки наконечников, ключи для

затяжки резьбовых соединений). Наличие экстракторов для извлечения застрявших дротиков обеспечивает сохранность оборудования. Для развития общей физической подготовленности и укрепления мышц, задействованных в броске, используются эспандеры, резиновые ленты и мячи для развития мелкой моторики. Зал оснащён таймерами для регламентации тренировочных заданий и моделирования соревновательных условий.

Вспомогательные помещения. Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей, санитарными узлами. Для проведения теоретических занятий, анализа техники и тактических разборов используется учебная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором или интерактивной панелью, позволяющими демонстрировать видеозаписи техники ведущих спортсменов и собственных выступлений занимающихся.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от места проведения занятий располагается медицинский кабинет. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном помещении и содержит перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений кожи, которые могут возникнуть при обращении с дротиками.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дартс» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой точностного вида спорта.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на создание оптимальных условий для последующей работы над техникой метания и точностью бросков. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности инвентаря, оценка текущего психоэмоционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к точностной работе реализуется посредством выполнения комплекса специализированных упражнений. Общая разминка включает упражнения для активизации кровообращения и повышения общего тонуса организма. Особое внимание уделяется специальной разминке, направленной на подготовку мышц и суставов, непосредственно задействованных в броске: выполняются вращательные движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, упражнения для пальцев рук, развивающие мелкую моторику и тактильную чувствительность, необходимую для стабильного хвата дротика. Разминочные броски выполняются в невысоком темпе с акцентом на воспроизведение правильной биомеханической структуры движения без концентрации на точности попадания.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия имеет особое значение в точностных видах спорта и достигается через формирование состояния оптимальной концентрации внимания, эмоционального спокойствия и уверенности. Тренер-преподаватель может использовать элементы дыхательных упражнений и техник ментальной настройки, способствующих достижению состояния сосредоточенности.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники броска

дротика, включающей стойку, хват, прицеливание, замах, выпуск и сопровождение, составляющих единую кинематическую цепь движения.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа броска. Обучающиеся осваивают рациональную стойку, обеспечивающую устойчивое положение тела и свободу движения бросающей руки, различные варианты хвата дротика, учатся выполнять бросок с плавным ускорением и точным выпуском. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные фазы броска, затем они объединяются в целостное движение и совершенствуются в условиях, приближенных к соревновательным.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий. Обучающиеся переходят от бросков в центр мишени к отработке попаданий в конкретные сектора, осваивают стратегически значимые зоны (трипл-20, трипл-19, удвоения для закрытия), учатся корректировать бросок на основе обратной связи от предыдущих попыток. Совершенствование точности осуществляется посредством серийных бросков в заданные сектора, выполнения тренировочных игровых заданий («Раунд по двадцаткам», «Закрытие от 501»), моделирования соревновательных ситуаций с ограничением времени и количества попыток.

Тактическая подготовка включает изучение оптимальных стратегий набора очков и закрытия в различных игровых форматах («501», «301», «Крикет»), расчёт вариантов закрытия с различных остатков, формирование навыка быстрого принятия тактических решений. Обучающиеся осваивают методы управления психоэмоциональным состоянием в условиях соревновательного давления.

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие качеств, необходимых дартсмену: статической выносливости мышц плечевого пояса, координации мелких движений, способности к длительной концентрации внимания.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение психоэмоционального напряжения и восстановление после концентрированной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, предплечья и кисти, что способствует снятию локального мышечного напряжения и профилактике перенапряжения, характерного для точностных видов спорта.

Упражнения на расслабление и переключение внимания обеспечивают восстановление после интенсивной умственной работы, связанной с длительной концентрацией. Могут использоваться игровые задания развлекательного характера, снижающие соревновательную напряжённость и создающие положительный эмоциональный фон завершения занятия.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные технические ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся задание для самостоятельной работы, включающее упражнения на развитие мелкой моторики, укрепление мышц предплечья и кисти, отработку элементов ментальной подготовки (визуализация броска, техники концентрации внимания), которые могут выполняться без специального оборудования. Организованное завершение занятия с уборкой инвентаря формирует бережное отношение к оборудованию и дисциплинированность обучающихся.

Основная литература

1. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 609 с. - (Высшее

образование). - ISBN 978-5-534-18617-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/564728>

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 609 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18616-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

3. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебник для вузов / В.Л. Кондаков, А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/567455>

Дополнительная литература

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

Название сайта	Характеристика
http://ganera.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека	Крупнейший российский информационный

eLIBRARY.RU

портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.