

## **Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс»**

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.