

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ДАРТС»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дартс» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Дартс понимается здесь как вид точностного спорта с собственной биомеханической структурой двигательных действий, системой соревнований и устоявшейся методикой психофизической подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Инклюзивность заложена в саму природу вида спорта. К освоению программы допускаются студенты основной, подготовительной и специальной медицинских групп, поскольку соревновательная деятельность дартсмена не предъявляет специфических требований к кардиореспираторной системе и опорно-двигательному аппарату в плане ударных нагрузок. Практика подтверждает, что именно эта особенность делает секцию дартса одной из немногих форм спортивной подготовки, доступной студентам с ограниченными возможностями здоровья без каких-либо адаптаций содержания.

Цель программы состоит в системном повышении уровня технической и психологической подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение биомеханических основ техники броска дротика, системы тактических приемов в форматах 501 и Крикет, методики расчета аутшотов, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа серий бросков и работы над ошибками;
- развитие проприоцептивной чувствительности, мелкой моторики, статической выносливости мышц плечевого пояса, устойчивости и переключаемости внимания, способности к сохранению концентрации в условиях дефицита времени и соревновательного стресса;
- формирование навыков управления когнитивной и зрительной нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика зрительного переутомления и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые тактические решения, культуры уважительного отношения к сопернику, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

Программа адресована студенческой молодежи, проявляющей интерес к регулярным занятиям дартсом и осознанную мотивацию к освоению теории и практики метания дротика. Работа строится на развитии зрительно-моторной координации, формировании потребности в систематической соревновательной деятельности. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня, от первенств институтов до межвузовских турниров. Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам подготовки в точностных видах спорта, что и обеспечивает системность в развитии специальных психофизических способностей.

Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к деятельности в точностных видах спорта. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учетом морфологических особенностей, сильных и слабых сторон подготовки, психологических характеристик. Поддержка выражается в систематическом

включении в сборные команды институтов и Академии, методическом сопровождении соревновательной деятельности, доступе к специализированным ресурсам, создании благоприятных организационно-педагогических условий для роста мастерства.

Освоение программы создает предпосылки для самоопределения в области физической культуры и спорта. В тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по дартсу, арбитра, организатора соревнований, спортивного менеджера. Не менее значимо другое, развитые аналитические способности и навыки тактического мышления напрямую востребованы в управленческой деятельности, и программа помогает студенту осознать роль психоэмоциональной устойчивости в эффективности государственного служащего.

Систематические занятия дартсом выступают средством формирования волевых качеств, среди которых настойчивость в достижении цели, самодисциплина, способность к длительной концентрации внимания, умение переживать неудачи и извлекать уроки из промахов. Соревновательная природа игры развивает эмоциональную устойчивость, контроль психоэмоционального состояния в условиях стресса, навыки объективной самооценки.

Планирование тренировочных занятий и соревнований ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на успеваемость. Дартс создает уникальные возможности для социализации студентов вне зависимости от физических возможностей, расширяет круг межличностных контактов. Примечательно, что сообщество дартсменов отличается культурой уважительного отношения к сопернику, соблюдением этических норм и традиций, и студент естественным образом усваивает нормы корректного поведения в конкурентной среде.

Воспитательный потенциал точностного спорта реализуется через формирование гражданской ответственности и корпоративной идентичности. Участие в соревнованиях в качестве представителя Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Спортивные успехи порождают чувство гордости за принадлежность к академическому сообществу.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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», утвержденные 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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
14. 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»
15. 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

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 социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
				обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза игровой надежности оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
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 свое психоэмоциональное состояние	Обучающийся владеет техникой выполнения основных технических приемов (хвата дротика, изготровки, прицеливания, броска); владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приемами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления; владеет навыками расчета стратегии набора очков в различных форматах игры	Имеет опыт участия в соревнованиях по дартсу, ведения дневника самоконтроля

1.4. Категория обучающихся

Специфика дартса как вида точностного спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в видах спорта с выраженной циклической или ациклической локомоцией. Они сводятся к трем позициям:

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен и начинается с 18 до 25 лет включительно. Уровень подготовленности может быть любым. В одной группе

оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, впервые взявшие в руки дротик, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других точностных играх рассматривается как благоприятный фактор;

- к занятиям допускаются студенты, отнесенные к основной, подготовительной и специальной медицинским группам. Дартс не предъявляет специфических требований к кардиореспираторной системе, поэтому программу в полном объеме могут освоить лица с ограниченными возможностями здоровья и студенты с медицинскими противопоказаниями к интенсивным физическим нагрузкам.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о биомеханике броска, тактических схемах, правилах соревнований, основах спортивной гигиены и режима дня сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на мишени идея через десять минут проверяется в тренировочной серии, а ошибка, допущенная в броске, в тот же день становится предметом анализа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ведущими методами выступают разбор техники на видеозаписях, выполнение подводящих упражнений, тренировочные игры с различным форматом счета, анализ сыгранных матчей. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминочных бросков до участия в официальных турнирах.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: во вторник с 19:00 до 20:20 и в четверг с 17:20 до 20:20. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двукратный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные турнирные результаты, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления нервно-мышечного аппарата, способствует планомерному развитию специальных качеств дартсмена и предупреждает состояние зрительного перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в точностных видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники метания дротика и развитие специальных координационных способностей.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения подводящих упражнений, результаты тренировочных серий, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по технике и тактике, демонстрацию знаний в области расчета аутшотов, участие в контрольных турнирах. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения. УЗ, учебные занятия; ТКУ, текущий контроль успеваемости; ПА, промежуточная аттестация; ИА, итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный 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
Четный семестр					
Учебный	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
год					
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

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки дартсмена, от теоретического фундамента через техническую подготовку к тактике и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями. ПЗ, оценка выполнения на практическом занятии; СН, сдача нормативов; С, участие в соревнованиях; П, посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в дартсе»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Основы техники броска: хват, изготовка, прицеливание	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника выполнения броска и завершающая фаза	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Совершенствование техники и индивидуализация стиля	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие координационных способностей и мелкой моторики	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие статической выносливости и устойчивости позы	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Профилактика утомления и средства восстановления	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Тактика игры в различных форматах соревнований	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Психологическая подготовка	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	и саморегуляция																
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и ее анализ	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ТЕМАМ, ДИСЦИПЛИНАМ, РАЗДЕЛАМ, МОДУЛЯМ

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка в дартсе	
<i>Тема 1.1. Основы техники броска: хват, подготовка, прицеливание</i>	Тема охватывает системное изучение биомеханических основ метания дротика и освоение базовых элементов техники. Работа ведется по нескольким линиям. 1) фундаментальные принципы хвата. Двухпальцевый, трехпальцевый и четырехпальцевыйхваты, распределение давления на корпус дротика, влияние типа хвата на стабильность удержания и контроль вращения в полете; типичные ошибки и способы их коррекции. 2) подготовка и стойка. Фронтальная, боковая и диагональная стойки, распределение веса тела, положение корпуса и угол наклона туловища; понятие стабильной подготовки, обеспечивающей постоянство исходных условий для серии бросков. 3) прицеливание. Выбор доминирующего глаза, линия визирования, координация зрительного восприятия мишени и проприоцептивных ощущений от рабочей руки. 4) индивидуализация. Формирование личной техники с учетом морфологических особенностей обучающегося. Опыт показывает, что техника, навязанная извне, почти никогда не приживается, поэтому тренер-преподаватель предлагает варианты, а выбирает студент. 5) самостоятельная работа. Навыки работы с имитационными заданиями и самоконтроля.
<i>Тема 1.2. Техника выполнения броска и завершающая фаза</i>	Тема направлена на формирование оптимальной кинематической цепи броскового движения. 1) фаза замаха. Движение предплечья и кисти назад, амплитуда замаха, положение локтевого сустава, угол сгибания в локте. 2) основная фаза броска. Разгон дротика за счет разгибания руки в локтевом суставе с последующим включением кисти, обеспечивающей финальное ускорение. 3) завершающая фаза. Момент отделения дротика от пальцев, направление вектора скорости, роль сопровождающего движения кисти в обеспечении стабильной траектории. 4) параметры полета. Влияние скорости, угла вылета и вращения на поведение дротика в воздухе и характер вхождения в сизаль. 5) стабилизация. Выработка устойчивого двигательного автоматизма посредством многократных повторений с использованием методов усиления обратной связи.
<i>Тема 1.3. Совершенствование техники и индивидуализация стиля</i>	Содержание посвящено углубленному совершенствованию индивидуальной техники и работе над специфическими зонами мишени. 1) анализ ошибок. Нестабильность подготовки, несогласованность движений руки и кисти,

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	преждевременный выпуск дротика, избыточное напряжение мышц плечевого пояса; применение методов видеоанализа. 2) работа по секторам. Технические приемы попадания в центральные зоны (булл, трипл-20), боковые сектора и удвоения. 3) корректировка траектории. Принципы смещения точки попадания и группировки дротиков в серии. 4) устойчивость к помехам. Формирование двигательных автоматизмов, обеспечивающих сохранение качества техники в условиях соревновательного стресса и утомления. 5) домашняя подготовка. Методы самостоятельной работы над техникой без использования мишени.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие координационных способностей и мелкой моторики</i>	Осваивается система упражнений, составляющих базу для точностных видов спорта. 1) дифференцирование мышечных усилий. Методы контроля силы и направления броска, метание различных предметов на точность, работа с отягощенными и облегченными дротиками. 2) кинестетическое чувство. Упражнения с закрытыми глазами, развитие проприоцептивной чувствительности. 3) мелкая моторика. Манипуляции с мелкими предметами, жонглирование, работа с кистевыми эспандерами, развитие подвижности лучезапястного сустава. 4) зрительно-моторная координация. Согласование визуальной информации о мишени с параметрами выполняемого движения, упражнения на переключение фокуса. 5) пространственно-временные параметры. Способность к точному воспроизведению заданных характеристик движения.
<i>Тема 2.2. Развитие статической выносливости и устойчивости позы</i>	Тема формирует физические предпосылки для поддержания стабильной изготровки на протяжении длительных турниров. 1) статическая выносливость. Упражнения с удержанием положений руки, изометрические нагрузки для мышц-стабилизаторов плечевого сустава, работа с эластичными лентами. 2) баланс тела. Упражнения на неустойчивых опорах, стойки на одной ноге, минимизация колебаний корпуса в момент броска. 3) мышцы кора. Укрепление центра тела для стабильности туловища и эффективной передачи усилия. 4) дыхательный контроль. Синхронизация дыхательного цикла с ритмом серии бросков, задержка дыхания в фазе выпуска. 5) локальное утомление. Методы предотвращения тремора мышц предплечья и кисти.
<i>Тема 2.3. Профилактика утомления и средства восстановления</i>	Содержание охватывает систему мероприятий по сохранению работоспособности зрительного анализатора и нервно-мышечного аппарата. 1) зрительное утомление. Гимнастика для глаз, приемы снятия зрительного напряжения между сериями, раннее выявление признаков аккомодационного спазма. 2) мышечное перенапряжение. Комплексы на растягивание мышц предплечья, плеча и

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	грудных мышц, приемы самомассажа, использование массажных мячей. 3) режим тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, планирование микроциклов с учетом необходимости полноценного восстановления. 4) психогигиена. Методы быстрого переключения внимания и снятия когнитивного напряжения. 5) эргономика. Оптимизация рабочих условий и освещения для снижения общей утомляемости.
Раздел 3. Тактическая, психологическая и соревновательная подготовка	
<i>Тема 3.1. Тактика игры в различных форматах соревнований</i>	Изучаются принципы тактического мышления в основных дисциплинах дартса. 1) формат 501. Стратегии быстрого набора очков, выбор оптимальных секторов для атаки, расчет вариантов закрытия игры (аутшотов), работа с таблицами. 2) соотношение риска и надежности. Оценка вероятности попадания при выборе сектора для закрытия, оперативный пересчет вариантов. 3) формат крикет. Последовательность закрытия секторов, набор очков на открытых секторах, тактика действий в зависимости от счета. 4) адаптация к сопернику. Работа с неудобными секторами, управление темпом, психологическое давление. 5) командные форматы. Специфика взаимодействия с партнером в парных и командных турнирах.
<i>Тема 3.2. Психологическая подготовка и саморегуляция</i>	Тема формирует навыки управления состоянием в условиях высокого психического напряжения. 1) специфика нагрузок. Сохранение концентрации в течение длительного времени, управление предстартовым волнением, работа с тревогой при решающих бросках. 2) методы саморегуляции. Техники дыхательной релаксации, приемы концентрации и переключения внимания, идеомоторная тренировка. 3) предстартовое состояние. Формирование оптимального уровня активации, ритуалы и рутины подготовки к броску. 4) работа с ошибками. Приемы быстрого восстановления после неудачных бросков, контроль внутреннего диалога. 5) самоанализ. Выявление индивидуальных триггеров оптимального состояния и факторов, ведущих к его потере.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и ее анализ</i>	Содержание охватывает практическую реализацию подготовки в условиях реального противоборства. 1) моделирование. Игры по полным правилам, имитация соревновательного давления, создание цены броска, ведение счета. 2) турнирная практика. Участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах, открытых соревнованиях. 3) статистический анализ. Разбор матчей с использованием показателей (средний результат за три дротика, процент попаданий в трипл-20, эффективность закрытия удвоениями). 4) выявление зон развития. Формулирование задач на последующий тренировочный цикл на основе объективных данных. 5) психология турнира. Управление состоянием между матчами, адаптация к

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	специфике судейства и внешним факторам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по точностным видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в специализированном помещении, оборудованном для занятий дартсом. Пространство организовано для безопасного размещения нескольких мишеней с соблюдением регламентированных дистанций. Освещение соответствует требованиям точностных видов спорта, равномерное распределение света исключает образование теней на поверхности мишени и бликов. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная освещенность мишени утомляет дартсмена быстрее любого сложного аутшота. Напольное покрытие в зоне броска обеспечивает устойчивое положение спортсмена и маркировано линией на стандартном расстоянии 237 сантиметров.

Основное оборудование и инвентарь. Помещение укомплектовано мишенями стандартного диаметра 451 миллиметр, закрепленными на высоте 173 сантиметра от пола до центра сектора булл. Имеются комплекты дротиков различной массы от 18 до 26 граммов с разными типами хвостовиков и оперений. Для фиксации результатов используются маркерные доски.

Информационно-техническое оснащение. Проектор или интерактивная панель используются для демонстрации учебных материалов, видеозаписей техники ведущих спортсменов и разбора траекторий полета дротика.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены раздевалки и санитарные узлы. Аптечка первой помощи находится в тренировочном помещении.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей точностной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат и настраивающие на деятельность. Разминка включает суставную гимнастику, упражнения для пальцев, разминочные броски в невысоком темпе с акцентом на биомеханику. Психологическая настройка достигается формированием установки на концентрацию;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники метания. Теоретическая работа включает разбор фаз броска, анализ типичных ошибок. Движение идет от простого к сложному. Сначала базовые элементы, затем их объединение в целостное движение и усложнение с учетом подготовленности группы. Практическая работа охватывает серийные броски в заданные сектора, тренировочные игры, отработку

аутшотов. Особое значение придается умению корректировать бросок на основе обратной связи. Здесь особенно заметно, насколько замах без четкого визуального контроля остается бесплодным;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие нервно-мышечного и зрительного напряжения. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса и предплечья. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на мелкую моторику и идеомоторная тренировка.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика

дартса как вида точностного спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню психологической подготовки и практического мастерства, 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	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дартс» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику дартса как вида точностного спорта, требующего планомерного освоения биомеханических основ, развития зрительно-моторной координации 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 подготовленности обучающегося в условиях реального 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.

Тип деятельности	Баллы	Примечания
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, волейбольные фестивали и иные массовые мероприятия.