

Министерство образования Российской Федерации
Департамент научно-технологической политики и образования
Минсельхоза Российской Федерации
ФГОУ ВО Иркутская государственная сельскохозяйственная академия.

Кафедра физвоспитания
и спорта

Ракоца А.И.
Бомин В.А.

ДАРТС

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Иркутск 2014

УДК 796.29 (072)

ББК 75.55

Ракоца А.И., Бомин В.А.

Рецензенты:

Дулова О.В. – к.п.н., зав. кафедрой циклических видов и туризма Иркутского филиала Российского государственного университета спорта и туризма

Шохирев В.В. – к.п.н., доцент кафедры физической культуры Иркутского государственного университета путей сообщения

Дартс: методические рекомендации / Ракоца А.И., В.А. Бомин. - Иркутск: Изд-во ООО «Мегапринт», 2014. – 48 с.

Библиогр. 13

Ил. 8.

В методических рекомендациях рассматриваются вопросы оборудования и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий по дартсу, проведения соревнований. Данные материалы позволят обучающимся игре в дартс углубить теоретические знания, создать предпосылки для качественного обучения.

Рекомендации предназначены для инструкторов, студентов специализирующихся в данной сфере, любителей активного отдыха.

УДК 796.29 (072)

ББК 75.55

Содержаниестр.
Введение	5
1 Из истории игры дартс	5
2 Оборудование и инвентарь	6
2.1 Мишень	6
2.2 Дротики	7
3 Общие положения.....	8
3.1 Рубеж броска	8
3.2 Бросок	9
3.3 Начало и окончание соревнований	9
3.4 Ведение счета	10
3.5 Жеребьевка	10
3.6 Разминка	11
3.7 Ход игры во время турнира	11
3.8 Экипировка игроков во время турнира	12
4 Техника броска дартс	12
4.1 Изготовка	12
4.1.1 Обучение изготовке.....	13
4.2 Хватка	15
4.2.1 Обучение хватке.....	16
4.3 Прицеливание.....	16
4.3.1 Обучение прицеливанию.....	17
4.4 Бросок.....	19
4.4.1 Обучение выполнению броска.....	20
4.4.2 Совершенствование техники броска в дартс.....	21
4.5 Обучение выполнению выпуска.....	25
4.6 Управление дыханием.....	26
5 Организация учебно-тренировочных занятий	27

6 Комплексная разминка дартсиста	28
7 Физическая подготовка дартсистов.....	30
7.1 Упражнения для развития силы.....	30
7.2 Упражнения для развития быстроты.....	31
7.3 Упражнения для развития гибкости.....	31
7.4 Упражнения для развития ловкости.....	32
8 Специальные упражнения, направленные на развитие способности дартсистов производить быстрый подсчет.....	33
9 Тактические действия дартсистов.....	34
Приложение А.....	38
Приложение Б.....	40
10 Список литературы	47

Введение

В предлагаемых методических рекомендациях для студентов 1-5 курсов раскрываются методические и организационные формы проведения практических занятий по овладению и совершенствованию техники игры дартс.

Игра дартс – это состязание в умении точно метать короткие стрелы (дротики) в мишень. Играть в дартс можно как под открытым небом, так и в закрытом помещении. Дартс доступен для инвалидов, он гуманен и демократичен.

Методические рекомендации предназначены для студентов, преподавателей, содержат теоретические основы, необходимые для овладения техникой игры в дартс и проведения соревнований.

Цель: культивировать игру дартс в системе физического воспитания «ФГОУ ВПО Иркутская государственная сельскохозяйственная академия», как один из видов летней Универсиады студентов вузов Минсельхоза РФ и всероссийской Спартакиады «Здоровье» профессорско-преподавательского состава и сотрудников вузов Минсельхоза России.

Задачи:

- обучение практическим умениям и навыкам в игре дартс;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации тренировок и соревнований в игре дартс;
- воспитание координационно-двигательных способностей;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1 Из истории игры дартс

Игра дартс родилась в Британии несколько столетий назад, в ту пору, когда основным вооружением английских воинов был лук. Стрельба из лука требовала большого искусства, достичь которого можно было только, постоянно тренируя меткость глаза и твердость руки. Прошли годы, и массовая