

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
30.08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08. 2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Дартс»

подвид: разноуровневая

уровень: комплексная

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель программы:

Назукин Илья Вячеславович

педагог дополнительного образования

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

_____ / Т.И.Астафьева

14.08. 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	4
2.1. Структура годичного цикла подготовки	
3. Методическая часть	5
3.1. Требования к результатам реализации программы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки	5
3.2. Программный материал. Теоретическая подготовка.	5
3.3. Программный материал для практических занятий.	5
3.3.1. Техническая подготовка	6
3.4. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях	6
	8
4. Система контроля и зачетные требования	9
4.1. Рекомендации по проведению аттестации обучающихся.	10
4.2. Таблицы контрольно-переводных нормативов.	10
5. Информационное обеспечение Программы	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимает спортивная игра дартс.

Дартс в переводе с английского означает метание коротких стрел (дротиков) в цель. Эта игра зародилась в Англии несколько веков назад, когда основным вооружением был лук. Стрельба из него требовала постоянной тренировки меткости глаза и твердости руки. Коротая долгие зимние вечера в тавернах, лучники нашли способ совершенствовать свое умение в неподходящих условиях, укоротив стрелы, стали метать их в прибитый к стене деревянный брус. В начале 20 века появились первые правила игры, стали проводиться официальные турниры.

В 60-х годах дартс впервые транслировался по телевидению, а в начале 70-х покинув Великобританию, стал быстро завоевывать страны Европы, а затем и мира.

В настоящее время ежегодно проводятся первенства, чемпионаты и Кубки континентов и мира, как среди любителей, так и среди профессионалов.

В нашей стране дартс появился в 1989 году. В марте 1990 года был проведен первый чемпионат СССР среди дартс-клубов. С 1995 года стали проводиться ежегодные лично-командные первенства России среди молодежи до 18 лет.

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта. Это - интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: дети и взрослые, женщины и мужчины, люди с серьезными физическими недостатками. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь – не сложен и долговечен.

Занятия в дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к 3-х километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени зелено-красно-бело-черная успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление.

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г. (с изм. и доп. от 06.03.2019, от 31.07.2020)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
- Программа развития МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» на 2021-2025 г.

Программа ориентирована на педагогов дополнительного образования и обучающихся МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Цель Программы – формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям дартс.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- компенсация дефицита двигательной активности;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом, овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- освоение знаний о происхождении и развитии дартс, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях дартс
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- укрепление физического и психического здоровья детей;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения лично, профессионально и социально значимых целей.

Для выполнения Программы учащиеся секции Дартс распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- 1-й год обучения: – 8-12 лет;
- 2-й год обучения: – 9-14 лет;
- 3-й год обучения: – 10-16 лет
- 4-й год обучения: - 11-17 лет

Занятия проводятся со следующей нагрузкой:

1-ый, 2-й и 3-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (с 5-минутным перерывом между занятиями), за год - 216 часов;

4-ий год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа (с 5-минутным перерывом между занятиями), за год - 324 часа.

Оптимальная наполняемость группы в первые три года обучения – 10 чел., допустимая - 15 чел.; четвертый год – до 8 человек.

Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах производится при условии выполнения программ текущего года.

Обучающиеся, не выполнившие программные требования, могут (по их желанию) оставаться на повторный год обучения.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока в группы следующего года обучения.

На обучение по Программе принимаются обучающиеся в возрасте 8-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям дартс.

Программа состоит из пояснительной записки; учебного плана, методической части; системы контроля и зачетных требований, перечня информационного обеспечения.

Срок обучения по Программе – 4 года.

Минимальное количество обучающихся, проходящих обучение представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Год обучения	Наполняемость групп (минимальное количество человек в группе)	Наполняемость групп (максимальное количество человек в группе)	Максимальный объем тренировочный нагрузки (час/нед.)
1-й и 2-й год обучения	10	15	6

3-й год обучения	8	10	6
4-й год обучения	6	8	9

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся: зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – дартс.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Структура годичного цикла подготовки.

МБУ ДО «ЦДЮТ и ПВ» организует работу с обучающимися в течение 36 недель. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 31 мая. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий, учебным планом, рассчитанным на 36 учебных недель в году.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Учебно-тематический план (1-й и 2-й год обучения)

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практики	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	-	Тестирование
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	4	4	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	2	2	-	

5.	Общая физическая подготовка	88	6	82	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	44	4	40	
7.	Техническая подготовка	50	16	34	
8.	Тактическая подготовка	8	4	4	
9.	Психологическая подготовка	4	4	-	
10.	Участие в соревнованиях	6	-	6	
11.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	
Всего часов:		216	46	170	

**Учебно-тематический план
(3-й год обучения)**

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практики	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	-	Тестирование
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	2	2	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	2	2	-	
5.	Общая физическая подготовка	60	6	54	

6.	Специальная физическая подготовка	56	4	52	Выполнение контрольных нормативов
7.	Техническая подготовка	60	16	44	
8.	Тактическая подготовка	18	4	14	
9.	Психологическая подготовка	4	4	-	
10.	Участие в соревнованиях	6	-	6	
11.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	
Всего часов:		216	42	174	

**Учебно-тематический план
(4-й год обучения)**

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практики	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	-	Тестирование
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	1	1	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	1	1	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	1	1	-	
5.	Общая физическая подготовка	80	8	72	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	86	10	76	
7.	Техническая подготовка	78	26	52	

8.	Тактическая подготовка	28	4	24	
9.	Психологическая подготовка	18	18	-	
10.	Участие в соревнованиях	26	-	26	
11.	Инструкторская и судейская практика	14	-	14	
Всего часов:		324	60	264	

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Требования к результатам реализации программы:

В результате реализации Программы необходимо:

1. сформировать у обучающихся установку на здоровый образ жизни;
2. разностороннее развивать личность обучающихся;
3. повышать двигательную активность обучающихся, укреплять их здоровье;
4. выполнить контрольно-переводные нормативы;
5. уметь выполнять технические и тактические приемы игры в дартс.

3.2. Программный материал для теоретических занятий:

- Физическая культура и спорт в России
- История развития дартс
- Краткие сведения о строение и функции организма человека
- Оборудование и инвентарь для игры в дартс
- Гигиена, закаливание, режим дня и питание дартсиста
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Правила соревнований
- Психологическая подготовка, моральная и интеллектуальная подготовка
- Меры обеспечения безопасности на тренировочных занятиях

3.3. Программный материал для практической подготовки:

- Общая физическая подготовка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно)
- Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц кисти и пальцев; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для затылочных и плечевых мышц; упражнения для мышц спины и ног, упражнения на равновесие
- Техническая подготовка. Ознакомление с общими сведениями о броске дротика и элементами техники выполнения броска. Изготовка, хватка, прицеливание, бросок
- Закрепление техники броска и максимальная адаптация ее к индивидуальным особенностям спортсмена
- Усвоение правил безопасности при обращении с дротиками
- Усвоение основных элементов техники броска
- Тактическая подготовка. Ознакомление с играми «Набор очков», «Большой раунд», «101», «301», «Американский крикет». Специальные упражнения, направленные на развитие способности дартсистов производить быстрый подсчет различных числовых комбинаций в усложненных ситуациях
- Психологическая подготовка. Общие понятия морали (нравственности). Нормы поведения в общественной и личной жизни, труде (учебе), спортивной деятельности. Волевые качества и их значение для повышения спортивного мастерства дартсиста. Основные средства волевой подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Приемы регуляции уровня возбуждения спортсмена. Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям дартс
- Участие в соревнованиях
- Контрольно-переводные нормативы
- Инструкторская и судейская практика. Выполнение обязанностей показчика и судьи-контролера на тренировочных занятиях, во время проведения соревнований в группе

3.4. Техническая подготовка

Изготовка. Варианты изготовок. Роль двигательного аппарата и нервной системы дартсиста в обеспечении неподвижности тела при изготовке к броску. Положение туловища, рук, ног, головы при броске дротика.

Хватка. Разновидности способов удержания дротика (хватки): двумя пальцами, тремя, четырьмя, пятью. Выбор одной из разновидностей хватки.

Прицеливание. Техника прицеливания. Точкой прицеливания (условная проекция продольной оси дротика должна быть совмещена в вертикальной плоскости с точкой прицеливания). Чувство устойчивости

изготовки, чувство времени, пространства, положения дротика и т.д.). Линия прицеливания. Положение дротика во время прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании.

Бросок. Основная задача выполнения прицельного броска заключается в том, чтобы развить необходимую скорость движения дротика в нужном направлении и обеспечить наиболее рациональную траекторию его полета для попадания дротика точно в точку прицеливания.

Условия выполнения броска - три фазы:

- 1) начальная («отведение»);
- 2) средняя («основная»);
- 3) заключительная.

Выпуск дротика.

Основная задача при выполнении выпуска. Выбор правильного угла вылета дротика.

Упражнения для обучения выполнению выпуска дротика

- Сесть за стол, поставить локоть либо на сам стол, либо на какой-то специальный упор. Угол, образованный плечом и предплечьем, должен быть немного больше 90° , кисть находится в вертикальном положении. Затем расслабить мышцы предплечья, поддерживающие кисть в вертикальном положении, и дать ей возможность свободно «упасть» вперед с одновременным расслаблением пальцев,

- Выполняется то же самое упражнение, но с предварительным выполнением хватки для удержания дротика. После одновременного, мгновенного и полного расслабления пальцев дротик должен путем их раскрытия освободиться от захвата и упасть (воткнуться) и подложенный предварительно пенопласт, линолеум или любой подходящий для этого материал.

- Выполняется то же самое упражнение, но добавляется предварительное «отведение» (приведение предплечья к плечу), а затем движение предплечья вперед от плеча.

- Необходимо следить за тем, чтобы движения выполнялись в вертикальной плоскости, мышцы не перенапрягались и чтобы все движения были хорошо согласованы между собой.

- Выполнить то же самое упражнение в положении изготовки, предварительно подложив какой-либо подходящий материал, чтобы дротик после падения попал точно в него. Обратить внимание на угол, под которым он воткнется.

- Выполнить бросок в целом.

Упражнения, направленные на совершенствование техники броска

- Принять положение изготовки на линии броска, выполнять в медленном темпе первую фазу броска — «отведение» (приведение предплечья к плечу).

- Принять положение изготовки на линии броска, дартсист вначале в очень медленном темпе имитирует бросок, обращая внимание на работу всех

частей тела, участвующий в выполнении броска. Затем скорость выполнения движений постепенно увеличивает, приближаясь к той, величина которой достигается в процессе реального выполнения броска.

- Принять изготовку, выполнить бросок по «белой» (без разметки) мишени. Обратить внимание на правильную постановку плеча, предплечья, хватку, оптимальное напряжение и расположение пальцев ведущей руки, осуществляющих выпуск, одновременное мгновенное и, по возможности, полное их расслабление.

- Принять изготовку, выполнить длительное удержание дротика (окончание его хвостовика или иглы) в районе прицеливания.

- Броски с отметкой прицеливания.
- Броски с выносом. Принять изготовку по линии броска и выполнить серии бросков по различным точкам прицеливания, расположенным в вертикальной плоскости.

- Имитация выполнения броска.
- Броски с закрытыми глазами.
- Броски левой (у правши) и правой (у левши) рукой.
- Броски с разных дистанций.
- Броски на дальность.
- Броски дротиками с минимальной площадью оперения.
- Броски в заранее определенную зону мишени.
- Броски в определенную зону мишени (наиболее рационально начинать с бросков в центр мишени) с подсчетом общей суммы выбитых очков за подход.

- Броски в определенный сектор мишени. Основные задачи: повышение самоконтроля над выполняемыми движениями при броске, контроль за поддержанием максимально возможной устойчивости изготовки, улучшение точности попаданий.

- Участие в игре «Раунд». Основные задачи остаются такие же, как при выполнении предыдущего упражнения, но к ним добавляются еще две: 1) совершенствование навыка по изменению точки прицеливания (смена секторов); 2) наиболее рациональный и быстрый подсчет выбитых очков.

- Участие в игре «Раунд по удвоению». Основная задача — освоение важнейшего элемента игры — окончания.

- Участие в играх «170», «301». Участие в этих играх способствует более детальному изучению игрового формата, совершенствованию навыка быстрого и точного подсчета очков в усложненных условиях и, в связи с этим, принятию оптимальных тактических решений и их реализации путем правильного выбора и выполнения наиболее рациональных тактических действий и приемов.

- Броски на кучность по мишени с закрытыми глазами.
- Броски на результат в разных упражнениях.
- Метание дротика по листу бумаги (на кучность).

- Выполнение упражнений со сходом с места.
- Работа с увеличением времени на подготовку броска.

3.5. Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях

3.5.1. Общие требования безопасности.

- К занятиям дартсом допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
 - Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнения на неисправных мишенях и щитах;
 - при выполнении упражнения без разминки;
 - при выполнении упражнений с влажными руками;
 - при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний.
 - В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

3.5.2. Требования безопасности перед началом занятий.

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
 - Проверить исправность щитов, мишеней, дротиков.
 - Пройти инструктаж на месте проведения непосредственно перед занятием.
 - Провести разминку по ОФП и специальными упражнениям дартса.

3.5.3. Требования безопасности во время занятий.

- Занятия проводятся в только присутствии и под руководством тренера-преподавателя, в строго указанное время, с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности обучающихся.
 - Обучающиеся располагаются для занятий только в местах отведенных тренером-преподавателем.
 - Перед метанием необходимо убедиться в отсутствии обучающихся в секторе для метания.
 - Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя.
 - Не оставлять без присмотра снаряды для метания.
 - Выполняющему упражнения запрещается находиться в секторе соседних метаний.
 - Запрещается находиться в секторе метания посторонним лицам (другим лицам секции) не выполняющим упражнения.
 - Запрещается проводить любые операции с дротиками в направлении людей, предметов, оборудования зала.
 - Участнику метания не подходить к мишени до тех пор, пока дротик не воткнется в мишень.
 - Не стоять ближе 1 метра от метающего дротика.
 - Не подбирать дротики с пола до завершения упражнения.
 - Не подавать друг другу дротики броском.

- Запрещается употреблять продукты питания, пользоваться жевательной резинкой и пр. во время тренировочных занятий.

3.5.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При поломке или порче специального инвентаря (мишень, щит, дротики) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятия.

- В случае появления признаков недомогания во время проведения тренировочных занятий сообщить об этом тренеру-преподавателю и прекратить занятия.

- При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель обязан немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, сообщив о случившемся родителям и администрации школы. При необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

- В случае непредвиденной ситуации в спортивном зале (отсутствие света, порыв водопровода, пожар и т.д.) немедленно прекратить занятия. Тренеру-преподавателю эвакуировать обучающихся из зала и сообщить о случившемся в аварийные службы района или ближайшую пожарную часть, дежурному-вахтеру общеобразовательной школы и приступить к ликвидации очага порыва водопровода или очага возгорания с помощью первичных имеющихся средств.

3.5.5. Требования безопасности по окончании занятий.

- Убирать спортивный инвентарь в места хранения.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность многолетней подготовки обучающихся.

Виды контроля:

1. Текущий контроль (ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала).

2. Рубежный контроль (оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей).

3. Промежуточный выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке). Проводится два раза в год (ноябрь и апрель).

4. Итоговый контроль (выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовке) по окончании Программы.

5. Итоги проведенных контрольно-переводных нормативов анализируются, и доводятся до сведения обучающихся и их родителей.

4.1 Рекомендации по проведению аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год в ноябре и апреле. Итоговая аттестация в мае после освоения Программы.

Перечень контрольно-переводных нормативов для проведения аттестации утверждается ежегодно.

Ответственность за организацию и проведение промежуточной аттестации возлагается на педагога дополнительного образования.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется педагогом дополнительного образования. После объявления результатов протоколы поступают в МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий год обучения.

4.2 Таблицы контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и технической физической обучающихся спортивно-оздоровительного этапа подготовки представлены в таблице 5.

Таблица 5

	М	Д
Челночный бег 3x10 м. (с)	11.2 сек.	11.7 сек.
Кросс 500 м или 1000 м (мин, с)	<i>Без учета времени</i>	
Прыжок в длину с места (см)	110 см.	100 см.
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) Д. – от скамейки	10 р.	12 р.
Набор очков	190	180

5. Информационное обеспечение Программы

1. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс Методическое пособие. М: Интерконтакт, 1991
2. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие.- М. 2000.

4. Зацегорский В.М. Физические качества спортсмена
5. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 705 от 11.08.2015 г.
6. Постановление Администрации города Ростова-на-Дону № 153 от 19.02.2016 г.;
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
10. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте
11. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
13. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебн. пособие-для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, М. 2003
14. Ярулов А.А. Психолого-педагогический словарь от «А» до «Я» //Школьные технологии.-2003.-№5-с. 221
15. dartsclub.ru
16. dartslife.ru
17. dartsrf.ru
18. dartswdf.com
19. idfed.info
20. minstm.gov.ru
21. uraldarts.webstolica.ru