

Министерство науки и высшего образования РФ  
Иркутский национальный исследовательский технический университет

**Е.Н. Грицай**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Адаптивная физическая культура.  
Дартс**

Методические указания к практическим занятиям со студентами  
инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Издательство  
Иркутского национального исследовательского технического университета  
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

**Рецензент**

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»  
**Пономарев А.И.**

**Автор**

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»  
**Е.Н. Грицай**

**Грицай Е.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура. Дартс: методические указания к практическим занятиям со студентами инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья / Е.Н. Грицай, Л.Ф. Наталевич. – 2-е изд., переработанные и дополненные – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 22 с.**

Соответствуют требованиям ФГОС /ОС ИРНИТУ по дисциплине «Адаптивная физическая культура. Дартс» для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета (обучающихся по очной форме обучения).

Методические указания могут быть использованы преподавателями и обучающимися по всем специальностям и направлениям подготовки в ВУЗе.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ИСТОРИЯ ДАРТС	4
2. ДАРТС КАК ФОРМА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
2.1 Целевые группы	7
2.2. Основные термины	7
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ	9
3.1. Площадка	9
3.2. Инвентарь	10
3.2.1. Мишень	10
3.2.2. Дротики	11
3.3. Основы техники игры в дартс	12
3.3.1. Стойка	12
3.3.2. Позиция для броска	12
3.3.3.Бросок	13
3.3.4. Этапы обучения игре в дартс	14
3.3.5. Правила игры	15
4. ДАРТС КАК АДАПТИВНЫЙ ВИД СПОРТА	17
5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	18
6. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА	19
7. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ И СПРАВОЧНАЯ ЛИТЕРАТУРА	20
8. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ	20
9. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ	21

## ВВЕДЕНИЕ

Игра в Дартс – это, прежде всего, состязание в умении точно метать короткие стрелы (дротики), которого при желании можно достичь в очень короткий срок. Дартс доступен для инвалидов, он гуманен и демократичен.

Игра, зародившаяся в давние времена среди охотников, желавших развлечь себя в соревнованиях в меткости, во время отдыха, переросла в удивительно зрелищную и занимательную игру.

В 20-х годах прошлого столетия она прочно закрепилась среди спортивных соревнований благодаря многочисленным поклонникам. Это прекрасное средство для проведения досуга и поднятия настроения. Это - игра среди друзей, игра, помогающая обрести друзей.

Для студентов дартс дает возможность обрести навык сосредотачиваться на определенном виде деятельности. После длительного напряжения при физической работе он дает возможность расслабить мышцы (мышечный «корсет»), а также эта игра является хорошей тренировкой для глазных мышц.

В последнее время активно поднимается вопрос о том, что популяризация и распространение дартса среди людей с ограниченными возможностями может стать помощью в решении вопроса социализации и вовлеченности в спорт, создавая основу для общения и увлечений людей.

### 1. История Дартс

Дартс (англ. *darts* — «дротики») — ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. Хотя в прошлом использовались различные виды мишеней и правил, в настоящее время термин «*дартс*» обычно относится к стандартизированной игре с определёнными конструкцией мишени и правилами.

Точных данных о рождении дартса не существует, но многие английские историки сходятся во мнении, что произошла эта игра от стрельбы из лука. Более романтично это звучит в виде легенды.

Так вот, по легенде, в те давние времена, когда самым распространенным «народным» оружием были лук и стрелы, дартс придумали скучающие в пивных пабах лучники. Учитывая, что для соревнования в меткости стрельбы из лука в пабах места маловато, изобретательные «Робин Гуды» решили укоротить стрелы, обломав древко у наконечника и, приделав к ним оперение для стабилизации полета.

В качестве первой мишени было выбрано дно перевернутой пустой пивной бочки, где деревянная пробка «Согке» заменила первым дартсменам сегодняшней – «Bullseye». Так, от паба к пабу игра и дошла до

начала 20-го века. С этого момента мы имеем возможность изучить историю дартса более точно по временным промежуткам, благодаря труду поклонника этой игры, английского профессора Д. Чаплина. После первой мировой войны, импровизированные дартс лиги пивных заводов и мелких производителей, разрослись до такой степени, что к 1924 году возникли реальные предпосылки для создания национальной ассоциации дартса. Первый организованный турнир News of the World Individual Darts Championship сезона 1927-28 года оказался очень удачным, и в течение 30-х годов в это первенство было вовлечена большая часть Англии.

В сезоне 1938-39 года количество вовлеченных участников выросло до 6 280 000 человек! Дальнейшему развитию игры в дартс поспособствовало то, что во время второй мировой войны, стрелки входили в стандартный спортивный армейский набор NAAFI, призванный поддерживать физическую форму и высокий моральный дух британских офицеров и солдат. Американские военные, воевавшие в Европе, отвозили дротики как сувениры, и это дало существенный толчок к развитию дартса уже в Америке, где о нем знали еще очень немного.

В 50-80-х годах дартс переживал довольно сложные периоды, несмотря на то, что уровень участников был по-прежнему довольно высоким. Эти годы «засветили» таких всемирно известных звезд, как Эрик Бристоу, Джон Лоу, Алан Эванс, Джокки Вильсон, Лейтон Риис, Клиф Лазоренко. Кроме того, именно в 80-х, когда стали появляться, так называемые, «Турниры в посольствах – Embassy darts», где за победу и за достижения присуждались немалые денежные призы - дартс окончательно сформировался как профессиональный вид спорта.

В настоящее время мест, где можно сразиться в дартс, становится все больше. У всех поклонников этой азартной игры есть реальный шанс вскоре побороться за олимпийский титул - ведь игра уже стоит на очереди, как олимпийский вид спорта. А на олимпиаде в Сиднее дартс присутствовал, как показательный вид спорта. В нашей стране знакомство с дартс началось после того, как известный бизнесмен Джери Прески (региональный директор компании «Джон Браун»), являясь президентом столичной дипломатической лиги любителей дартс, добился, чтобы производитель инвентаря для игры в дартс, компания «Unicopn» привезла, в бывший тогда еще Советский Союз, в качестве подарка,

Всесоюзному комитету по физической культуре 250 мишеней и комплектов дротиков. Количество приверженцев этой замечательной игры быстро увеличивалось, и вскоре была образована Ассоциация игры в дартс, которая входила в Федерацию прикладных видов спорта. В 1995 году была организована Национальная Федерация дартс России (НДФР), которая в настоящее время осуществляет руководство и контроль за развитием этой увлекательной игры на территории России.

## 2. Дартс, как форма адаптивной физической культуры

Инвалидность представляет собой социальный феномен, избежать которого не может ни одно общество, и каждое государство согласно уровню своего развития, приоритетам и возможностям формирует социальную и экономическую политику в отношении инвалидов. В России проживает около 13 млн. инвалидов. Любая приобретенная инвалидность ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в новом качестве, что, в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненно и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков, развития и совершенствования специальных физических и волевых качеств и способностей. Одними из наиболее важных задач по социализации людей с ограниченными возможностями являются:

1. Защита прав и интересов инвалидов.
2. Достижение инвалидами равных с другими гражданами возможностей участия во всех сферах жизни общества.
3. Интеграция инвалидов в общество.

Адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Проведение социально-значимых праздников, фестивалей и спартакиад для инвалидов и детей-инвалидов решает многие поставленные задачи. Это подразумевает под собой создание вовлеченности человека в какие-либо спортивные состязания или занятия, обеспечение людей досугом, а также создание комфортной среды общения людей. Важным фактором является и выбор дисциплин, которые могли бы соответствовать заявленным задачам. В этом случае развитие и популяризация спортивной игры – дартс является очень правильным выбором. Этому способствуют следующие обстоятельства:

1. научиться играть в дартс не сложно и сделать это можно быстро;
  2. занятия дартс развивают глазомер и точность движений;
  3. улучшается меткость, внимательность, способность к концентрации;
  4. у людей, которые учатся метать дротик обеими руками, улучшаются процессы мышления;
  5. игра в дартс развивает стремление к победе.
- Особенности проведения игры в дартс:

1.нет необходимости в специально оборудованной площадке, есть возможность проведения игры как в помещении, так и на открытой местности;

2.возможность организации в любом учебном или общественном учреждении;

3.долговечное и недорогостоящее оборудование (мишень, дротики);

4.игра в дартс подходит для большинства людей с физическими ограничениями;

5.для игры в дартс не требуется специальная форма одежды;

6.отсутствуют возрастные и языковые барьеры для играющих;

7.формы проведения соревнований предполагают индивидуальные, парные, командные, а также смешанные состязания, в которых могут участвовать, в том числе, люди с ограниченными возможностями здоровья.

## **2.1. Целевые группы**

1.Инвалиды с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА):

-первая подгруппа – инвалиды, имеющие ампутации конечностей, исключая ампутации обеих рук;

-вторая подгруппа – инвалиды с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) (с учетом степени нарушений);

-третья подгруппа - инвалиды с дефектами позвоночника (в том числе инвалиды-колясочники).

2.Инвалиды с легким и умеренным нарушением интеллекта.

3.Инвалиды имеющие дефекты органов слуха и речи (глухие и глухонемые) если потеря слуха не сочетается с поражением вестибулярного аппарата и как следствие нарушением равновесия.

4.Пожилые люди

## **2.2. Основные термины**

**Адаптивная физическая культура (АФК)** – это вид физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него

оптимального психофизического состояния, предоставляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

**Адаптивное физическое воспитание (АФВ)** – это основная форма АФК. Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

**Адаптивный спорт (АС).** Адаптивный спорт - разновидность спорта, направленная на формирование у инвалидов (особенно у талантливой молодёжи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его различных видах в условиях состязаний с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Задачей адаптивного спорта является воспитание спортивной культуры человека, имеющего врождённые или приобретённые нарушения физического или психического развития, приобщение его к общественно - историческому опыту в области спорта, освоение технологических, интеллектуальных и прочих ценностей физической культуры и спорта.

**Адаптивная физическая рекреация (АФР).** Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Основная задача адаптивной физической рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой

мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

**Адаптивная двигательная реабилитация (АДР).** Содержание адаптивной двигательной реабилитации направлено на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств.

Таким образом, содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры, раскрывают потенциал возможностей, средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности инвалида, но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психологической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и достижению выдающихся результатов в жизни.

Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды АФК ставят задачи максимального отвлечения от всех болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Занятия адаптивным спортом являются стимулом, который заставляет инвалидов не прекращать занятия физическими упражнениями и систематически тренироваться для достижения высоких результатов.

### **3. Методические указания к практическим занятиям**

#### **3.1. Площадка**

Площадка должна представлять собой ровную поверхность и подразумевать размещения мишени на расстоянии 2,37 метра от спортсмена. Для этой цели подойдут как открытые, так и закрытые площадки. Занятия и соревнования могут проходить в учебных классах, спортивных и актовых залах, в общественных местах (кафе, бары и т.д.). Это делает дартс очень доступным и легким в организации видом спорта, не требующим больших затрат. Это очень важно в условиях небольших бюджетов реабилитационных центров, больниц, школ и высших учебных

заведений, а также учреждений для людей с ограниченными возможностями.

## 3.2. Инвентарь

### 3.2.1. Мишень

Мишени для игры в дартс обычно изготавливаются из сизаля (спрессованных волокон агавы). В странах Азии (например, в Казахстане) распространены мишени, сделанные из конского волоса. Идея использования сизаля для производства мишеней принадлежит компании Nodor; первые сизалевые мишени появились в 1932 году. Мишени изготавливали из цельного куска дерева, чаще всего из вяза. Доску на ночь снимали и оставляли в воде, чтобы отверстия от дротиков затянулись. В 1923 году компания Nodor начала изготавливать глиняные мишени для игры в дартс. Затея не удалась, и компания вернулась к изготовлению традиционных мишеней из вяза. Однако, мишени производства Nodor не стали популярными, пока не было предложено делать их из агавы. Несколько листьев агавы одинаковой длины сплетались вместе. Затем такие плетеные листы спрессовывались в один диск и окаймлялись металлическим обручем. Мишень такой конструкции мгновенно стала хитом, поскольку дротики не портили поверхность, а проходили между волокнами листа. Такой мишени практически не требовался уход, и служила она дольше, чем деревянная. Производство мишеней сосредоточено в Кении и Китае, что объясняется близостью к источникам сырья. Мишень поделена на сектора, которым присвоены номера от 1 до 20.

Сизалевые мишени отличаются формой разделительной проволоки:

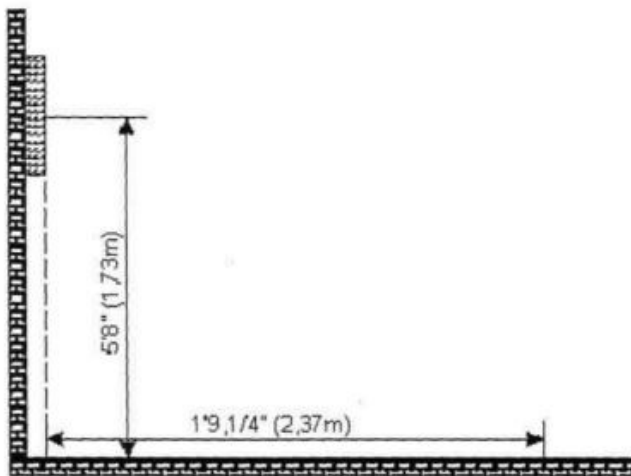
1. Обычная (круглая) проволока отличается большим процентом отскоков дротиков при попадании в проволоку и невысокой ценой. Используется в мишенях: Winmau Pro SFB, Nodor Supabull II, Harrows Club.

2. Трёхгранная проволока отличается уменьшенным процентом отскока дротиков от нее. При попадании в проволоку, дротики «съезжают» по грани в ближайший сектор. Используется в мишенях: Nodor Supawire, Harrows Apex Wire, Winmau Diamond.

3. Тонкая разделительная проволока используется в профессиональных мишенях, отличается меньшим количеством отскоков и высокой ценой. Используется в мишенях: Winmau Blade 5 Dual Core, Winmau Blade 5, Unicorn Eclipse Pro, Harrows Matrix, Nodor Supamatch II.

В 1984 году появилось бесскобочное крепление центра мишени «Staple-free bullseye», что значительно снизило количество отскоков дротиков от мишени.

В стандартной игре центр мишени должен находиться на высоте 1,73 метра от пола, а расстояние от лицевой стороны мишени до линии, с которой игроки метают дротики, составляет 2,37 метра (рис. 1.).



**Рис.1. Размещение мишени**

Стандартные размеры мишени:

- внутренняя ширина колец «даблов» и «треблов» 8 мм;
- внутренний диаметр «яблочка» 12,7 мм;
- внутренний диаметр внешнего центрального кольца 31,8 мм;
- расстояние от центра мишени до внешней стороны проволоки кольца «даблов» 170,0 мм;
- расстояние от центра мишени до внешней стороны проволоки кольца «треблов» 107,0 мм;
- общий диаметр мишени 451,0 мм ± 10,0 мм;
- толщина проволоки 1,5 мм.

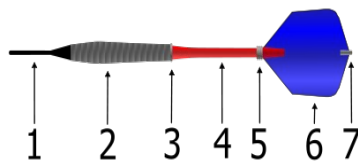
В официальных правилах никаких изменений по высоте мишени для инвалидов колясочников нет, однако в любительских соревнованиях корректируют высоту до 125-137 см от пола. При этом строго контролируется расстояние до мишени.

### **3.2.2. Дротики**

Основными частями дротика являются наконечник, баррель, хвостовик и оперение (рис. 2).

Наконечник может быть, как заточенной металлическим стержнем, предназначенной для втыкания в мишень, так и притуплённой иглой, подходящей для игры в электронный дартс. Наконечник жёстко крепится в баррели, с другой стороны которой ввинчивается хвостовик с оперением. Материал и форма баррели определяют траекторию полёта дротика, она изготавливается из различных металлов: латуни, серебро-никелевого сплава, вольфрама.

Длина дротика не должна превышать 30,5 см. Масса дротика не должна превышать 50 г. Наиболее популярный вес дротиков 19—25 г.



**Рис.2. Дротик для игры в дартс:**

1 – наконечник или игла, 2 – баррель, 3 – кольцо, 4 – хвостовик,  
5 – воротник, 6 – оперение, 7 – протектор

Каждый игрок использует 3 дротика. Дротики состоят из:

- 1) острого наконечника, обычно сделанного из стали;
- 2) цилиндрического древка с рукояткой для захвата пальцами, сделанного из металла (обычно меди), древесины или пластмассы с металлом;
- 3) оперения, представляющего собой 3 или меньше отдельные части, сделанные из перьев, пластмассы или бумаги.

Дротики для игры в дартс должны быть качественными и прочными, ведь их неоднократно будут бросать, ронять, ударять о мишень и о другие предметы в период обучения игре. Хвостовики - это отдельная часть дротика, которая очень часто ломается, они должны быть выполнены из металла и прочно крепиться на самом дротике. Оперения в составе дротика отвечают за траекторию полета. Широкое и крупное оперение обеспечивает плавный и долгий полет, а узкое и небольшое оперение придаст полету точность и быстроту.

### **3.3. Основы техники игры в дартс**

#### ***3.3.1. Стойка***

Успешность броска на половину зависит от стойки. Чем более устойчиво спортсмен стоит на рубеже, тем более точен будет бросок.

#### ***3.3.2. Позиция для броска***

Выбирая позицию для броска, следует помнить о том, что дротик легкий по весу, расстояние до мишени невелико, а цель очень мала по размеру. При этом корпус должен быть слегка наклонен вперед и неподвижен (рис. 3).



**Рис. 3. Позиция для броска**

### **3.3.3. Бросок**

Бросок производится локтевой и кистевой частями руки (рис. 4).



**Рис. 4. Выполнение броска**

При этом, следует встать к мишени полубоком, мизинцем правой ноги касаясь линии броска.

Центр тяжести переносится на правую ногу, при броске правой рукой и на левую при броске левой. Затем делается небольшой наклон вперед, выбирается наиболее удобная и устойчивая стойка. Для инвалидов колясочников так же следует располагаться боком к мишени. Чтобы еще больше способствовать устойчивости при броске, свободная рука прижимается к туловищу. Наклон вперед обеспечит необходимое пространство для занимающихся.

#### ***Правила точного попадания***

1. Никогда не путайте дротик с ядром для метания или чем-то подобным. Не заводите руку далеко назад и не придавайте ускорение дротику с помощью корпуса. Это снижает точность броска.

2. При броске необходимо твёрдо стоять на ногах. При правильной стойке кисть, локоть, плечо, бедро и ступня должны находиться на одной линии. Если вы правша, повернитесь правым боком к мишени и перенесите вес тела на правую ногу. Затем, сделав небольшой наклон вперед, выберите для себя наиболее удобную и устойчивую стойку. Кстати, расстояние от мишени до «огневого рубежа» должно быть ровно 237 см.

3. Старайтесь держать дротик в руке таким образом, чтобы его остриё смотрело точно в намеченную цель. Бросок нужно выполнять от плеча, двигая только кисть.

4. Вынимая дротики из мишени для электронного дартса, вращайте их по часовой стрелке, так ваша мишень прослужит гораздо дольше.

5. Базовую технику лучше формировать с помощью бросков в центр. Это помогает выбрать подходящую манеру броска. В первую очередь совершенствуйте кучность своих бросков. Это несложно. Повесьте на мишень лист бумаги. Затем сделайте 10 подходов. Сняв лист, оцените кучность попаданий. Добиться максимальной кучности можно, выбрав определённый сектор. Старайтесь поразить его всеми дротиками.

Успех на 90 % зависит от психологической подготовленности. Неспособность концентрироваться и противостоять отвлекающим факторам окружающей среды, негативно сказываются на результатах. Психологическая готовность к достижению успеха напрямую зависит от технической подготовленности и успешного выполнения предложенных заданий. Положительно настроиться на игру вам может помочь следующее самовнушение: «Выигрывая, я приобретаю всё. Проигрывая, я не теряю ничего». Каждый играющий в дартс наделён врождённой способностью к успеху. Некоторая нервозность перед стартом – вполне обычное явление, которое порой даже помогает лучше настроиться на борьбу.

#### ***3.3.4. Этапы обучения игре в дартс***

Данные методические указания содержат практические рекомендации, разработанные для занятия АФК и спортом для инвалидов-колясочников, проходящих курс углубленной специализации, и основано на трех этапах повышения эффективности занятия данным видом адаптивного спорта:

***Первый этап:*** специально-подготовительные упражнения (СПУ), как и обще-подготовительные, не повторяют соревновательных действий в целом и в их отдельных частях, но при их выполнении принимают участие схожие мышечные группы. Обучение сопровождается активизацией тех функций и систем организма, от которых зависит рост результатов.

***Второй этап*** углубленного изучения двигательного действия. Задачи этапа:

- углубить понимание инвалидами биомеханических закономерностей изучаемых двигательных действий;
- уточнить технику двигательных действий, изучаемых инвалидами, по пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам;
- усовершенствовать общий ритм изучаемого действия;

- сформировать предпосылки вариативного выполнения изучаемого действия.

**Третий этап** углубленного изучения двигательного действия.

Задачи этапа:

- закрепить навык выполнения изучаемого действия;
- реализовать предпосылки к индивидуализации техники изучаемого действия;
- расширить диапазон вариативного проявления техники изучаемого действия;
- сформировать предпосылки в случае необходимости перестройки элементов техники изучаемого действия.

### **3.3.5. Правила игры**

Игроки по очереди бросают по 3 дротика. Для определения очередности каждый игрок или один игрок из команды бросает по дротику. Попавший ближе к центру, начинает игру. Счет ведется по дротикам, оставшимся в мишени после трех бросков. В центре находится «яблочко», попадание в которое оценивается в 50 очков, попадание в зеленое кольцо вокруг него – 25 очков. Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора, внутреннее узкое кольцо означает утроение числа сектора. И внешние и внутренние узкие кольца традиционно окрашиваются в красный и зеленый цвета. Попадание дротика вне узкого внешнего кольца очков не приносит. Если дротик не остается в мишени после броска, он также не приносит очков. Максимально возможный результат 3 бросков — 180 очков (если игрок попадает всеми тремя дротиками во внутреннее узкое кольцо сектора 20).

### **Варианты игр**

#### **«301/501»**

Каждая сторона в игре начинает со счёта 301 (либо другой вариант 501). Способ ведения счёта заключается в вычитании полученного количества очков из оставшихся, пока один из игроков не достигнет 0. Заканчивать игру нужно обязательно броском в «удвоение» или в «яблочко» мишени. Необходимо попасть так, чтобы полученное количество очков свело счёт до нуля («яблочко» засчитывается за двойное 25).

Если бросок дротика дал большее количество очков, чем нужно для нулевого завершения игры (или же приводит счёт к единице), то все броски текущего подхода не засчитываются, и счёт остаётся прежним, каким он был до серии бросков, приведших счёт к перебору или единице.

Каждая игра в 301 носит название «Лэг». Пять «лэгов» составляют «сет» (игра ведётся до трёх побед в «лэгах»). Окончательным победителем считается тот, кто выиграл заданное количество «сетов».

Во всех крупных турнирах играют в вариант игры с начальным количеством очков в 501. Минимальное количество дротигов, необходимое для окончания игры — 9. В зависимости от типа турнира различается и формат, либо сетовый, либо до определенного количества выигранных легов, без деления на сеты.

### ***Раунд***

Правила игры сводятся к тому, чтобы поочередно поразить сектора от 1-го до 20-го, затем «Удвоение» и «Утроение» 20-го сектора, и завершить игру попаданием в «Яблочко» мишени. В случае, если в серии бросков все три дротика достигают цели, (например: 1, 2, 3 или 12, 13, 14 и т.п.), бросавший продолжает свою игру вне очереди. Зачётным полем сектора считается вся его площадь, включая кольца «Удвоения» и «Утроения» счёта. Победителем считается игрок, первым поразивший «Яблочко».

### ***Большой раунд***

Игра ведётся по секторам от «1» до «20», включая «центр» (зелёное кольцо или «Булл»). Задача каждого игрока за один подход (3 броска) поразить свой текущий сектор максимальное количество раз. Считаются попадания только в текущий сектор. При попадании в зону удвоения или утроения сектора, очки, соответственно, удваиваются или утраиваются. Выигрывает игрок, набравший наибольшее количество очков.

### ***«Все пятёрки»***

Сериями по три дротика игроки стремятся набрать максимальное число кратное 5. Серия бросков, давшая число не кратное 5, не засчитывается. Число 5 даёт 1 очко, 10 — 2 очка, 50 — 10 очков и т.д.

Победителем считается тот, кто первым наберёт 51 очко. В игре действует правило «Перебора».

### ***«Двадцать семь»***

Каждому игроку изначально даётся по 27 очков. Первыми тремя дротиками необходимо поразить «Удвоение» сектора 1. При этом каждое попадание в цель приносит 2 очка (1x2). Если ни один из дротиков не попал в «Удвоение» сектора 1, то из имеющегося количества очков (27) вычитается 2 очка (1x2).

Следующими тремя дротиками необходимо поразить «Удвоение» сектора 2. При этом каждое попадание в цель приносит 4 очка (2x2). Если

ни один из дротиков не попал в «Удвоение» сектора 2, то из имеющегося количества очков вычитается 4 (2x2).

Таким образом, игра ведётся до 20-го сектора мишени. Победителем считается тот, у кого после бросков в «Удвоение» сектора 20 осталось большее количество очков.

Тот игрок, чей счёт в ходе игры становится меньше единицы, выбывает из соревнования.

### **«Тысяча»**

Зачётным полем игры являются «Яблочко» и «Зелёное кольцо». Каждый игрок изначально не имеет очков и набирает их сериями по три дротика, учитывая только «50» и «25». Победителем считается тот, кто первым набрал 1000 очков. В игре действует правило перебора.

### **«Пять жизней»**

За бросок тремя дротиками надо набрать большее количество очков, чем набрал предыдущий игрок, хотя бы на одно очко. Исключением является только 180 очков. Каждый игрок может ошибиться 5 раз. На шестой игрок выходит из игры. В эту игру лучше играть впятером — вшестером.

### **«Сектор 20»**

В упражнении «Сектор 20» игрок выполняет 30 бросков (10 серий по 3 дротика), стараясь набрать как можно большую сумму только за счёт попаданий в «Сектор 20» мишени. Попадания в «Удвоение» засчитываются за 40 очков, в «Утроение» за 60 очков. Дротики, не попавшие в зону «20», к результату общей суммы не прибавляются.

### **«Диаметр»**

Игроки произвольно выбирают два диаметрально противоположных сектора и стараются поразить их «Удвоения» и «Утроения» по воображаемой прямой, например: «Удвоение» сектора 11, «Утроение» сектора 11, «Зелёное кольцо», «Утроение» сектора 6 и «Удвоение» сектора. Побеждает тот, кто первым пройдёт воображаемую линию по заданным точкам.

## **4. Дартс, как адаптивный вид спорта**

В данный момент дартс является популярным видом адаптивного спорта. За счет простоты и относительной дешевизны организации, турниры и занятия можно проводить во многих учреждениях – домах инвалидов, спортивных учреждениях, домах престарелых. Очень легко

создать кружки и секции в школах и вузах, такая практика сейчас приобретает все больший охват. Проводятся как локальные, так и межрегиональные первенства по этому виду спорта, а так же проводятся соревнования для любителей и новичков. В том числе и в нашем регионе.

В период 1 сентября 2015 года по 1 сентября 2016 года реализовывался проект «Дартс, без ограничений!» в рамках конкурса социально-значимых проектов по программе «Социальная адаптация инвалидов и их семей».

«Проект был направлен на развитие и популяризацию спортивной игры – дартс и физкультурно-оздоровительной деятельности в городе Ангарске и Иркутской области среди людей с ограниченными возможностями здоровья. В процессе реализации проекта были организованы тренировочные занятия по игре в дартс и ОФП, проведены соревнования по дартс среди людей с ограниченными возможностями такие как: «Первенство г. Ангарска по дартс», «Открытый региональный Кубок Сибирского Федерального Округа и Дальнего Востока по дартс».

В других областях так же на постоянной основе проводятся соревнования по дартсу, организовываются бесплатные тренировочные занятия, например:

1) 5 декабря 2017 года в помещении ГБУ “СДЦ “Алексеевский состоялся турнир по игре в дартс среди инвалидов с нарушением слуха, посвященный Дню инвалидов, г. Москва;

2) 12 сентября 2017 года Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов провел турнир по игре в дартс среди людей с ограниченными возможностями, г. Санкт-Петербург;

3) 26 сентября 2017 года в физкультурно-оздоровительном клубе спортсменов-инвалидов «Надежда» состоялся открытый турнир городского округа Люберцы по игре в дартс среди лиц с ограниченными возможностями, г. Москва и другие.

## **5. Заключение**

Занятия физическими упражнениями не только улучшают самочувствие инвалидов, но и повышают их самооценку, дают чувство общего благополучия. Вот почему в последнее время много людей с ограниченными возможностями стали заниматься спортом.

По мере того как растет число инвалидов спортсменов, растет и ответственность общества перед ними, необходимость обеспечить им надлежащие условия для занятий спортом.

В немалой степени эта ответственность ложится на плечи спортивного врача. Достоинно справиться с ней помогут знания об особенностях болезней и травм в этой группе спортсменов.

Постоянная работа по адаптации тех или иных видов спорта помогает в социализации и физическом развитии спортсменов-инвалидов.

Дартс, являясь простым в организации спортом, помогает найти людям с ограниченными возможностями занятие по душе, дает базу для общения, а также играет важную роль в сплочении и психологической поддержки инвалидов и их семей.

Такие виды спорта помогают людям не забывать, что, не смотря на ограничения, они такая же часть общества, как и любой другой человек, и помогают принимать участие в соревнованиях наравне с остальными.

## 6. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

**Т. 1:** Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе:** учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

**Т. 2 :** Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: Астафьева, 2023. – 328 с. –

Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/338423>

## 7. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Ветрова И. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. – 328 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/338423>
2. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. – 81 с. – ISBN 978-5-8265-2321-6. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html>
3. Адаптационно-реабилитационные возможности занятий дартсом в рамках преподавания физической культуры в высшей школе: учебное пособие / Л. Б. Казинская, С. В. Кузнецова, В. Е. Акшулаков, Д. В. Кузьмин. – Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-7433-3388-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/117200.html>
4. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте: учебное пособие / А. Ю. Мельникова, И. Г. Таламова [и др.]. – Омск : СибГУФК, 2023. – 149 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/398723>
5. Физическая культура. Занятия физической культурой оздоровительно-кондиционной направленности в вузе: учебное пособие / Л. Д. Рыбина, Е. А. Койпышева, М. Г. Епифанова, Е. Н. Грицай. – Иркутск: ИРНИТУ, 2017. – 158 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/164023>
6. Смелкова Е. В. Физическая культура в вузе для девушек. Оздоровительная гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 100 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/380663>
7. Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья учебник для вузов / А. А. Федякин. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 212 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/386459>

## **8. Ресурсы сети интернет**

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

## **9. Профессиональные базы данных**

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

Учебное издание

**Грицай Елена Николаевна**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Адаптивная физическая культура.  
Дартс**

Методические указания к практическим занятиям со студентами  
инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.