

Министерство науки и высшего образования РФ  
Иркутский национальный исследовательский технический университет

М.Г. Епифанова

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**Дисциплина «Адаптивная физическая культура. Дартс»**  
Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
(2с-40, 3с-32, 4с-32, 5с-16, 6с-16, 7с-16)

Издательство  
Иркутского национального исследовательского технического университета  
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

**Рецензент**

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

**Автор**

Ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»  
**М. Г. Епифанова**

**Епифанова М.Г. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** дисциплина «Адаптивная физическая культура. Дартс»: методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-40, 3с-32, 4с-32, 5с-16, 6с-16, 7с-16) / М.Г. Епифанова. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 23 с.

Соответствуют требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Адаптивная физическая культура. Дартс» для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета (обучающихся по очной форме обучения).

## Оглавление

|          |  |    |
|----------|--|----|
| Введение |  | 4  |
| 1.       | Цель самостоятельной работы                        | 4  |
| 2.       | Критерии оценки выполненной самостоятельной работы | 4  |
| 3.       | Основная учебная литература                        | 5  |
| 4.       | Дополнительная учебная и справочная литература     | 6  |
| 5.       | Ресурсы сети Интернет                              | 7  |
| 6.       | Самостоятельная работа.                            | 7  |
| 6.1      | Перечень самостоятельных занятий                   | 7  |
|          | 2 семестр  | 8  |
|          | 3 семестр  | 11 |
|          | 4 семестр  | 14 |
|          | 5 семестр  | 16 |
|          | 6 семестр  | 18 |
|          | 7 семестр  | 20 |

## Введение

Методические указания предназначены для методического обеспечения учебного процесса: **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: дисциплина «Адаптивная физическая культура. Дартс»** для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета.

### 1. Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы является поддержание уровня физической подготовленности, увеличение объема двигательной активности в рамках ЗОЖ, улучшение состояния здоровья, овладение методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре, овладение методами самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Общая физическая подготовка в адаптивном дартсе направлена на укрепление здоровья, развитие мелкой моторики, координации движений и концентрации внимания.

На самостоятельную работу **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Адаптивная физическая культура. Дартс» предусмотрено 152 часа.

### 2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы

#### 2.1. Оценка объема двигательной активности

##### Описание процедуры

*Оценка объема двигательной активности* предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствии с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.

Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствии с его возможностями (функциональная группа здоровья).

##### Критерии оценивания.

Критерии "Оценка объема двигательной активности":

5 баллов - 100 %;

4 балла - 90 %;

3 балла - 80 %;

2 балла - 70 %;

1 балл - 60 %;

0 баллов - 60 %.

## 2.2. Оценка техники выполнения двигательных действий

### Описание процедуры.

*Оценка техники выполнения двигательных действий* обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам.

Оценивается по пятибалльной шкале.

### Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:

5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;

4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;

3 балла - Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения; 2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;

1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники; 0 баллов - Упражнение не выполнено.

## 3. 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:

ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

#### 4. 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: ИРНТУ, 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>

## 5. Ресурсы сети Интернет

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

## 6. Самостоятельная работа

Перечень тем (разделов) дисциплины, осваиваемых обучающимися в ходе самостоятельной работы

| № п/п            | Тема (раздел)               | Кол-во акад. часов |
|------------------|-----------------------------|--------------------|
| <b>2 семестр</b> |                             |                    |
| 1                | Общая физическая подготовка | 40                 |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>40</b>          |
| <b>3 семестр</b> |                             |                    |
| 2                | Общая физическая подготовка | 32                 |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>32</b>          |
| <b>4 семестр</b> |                             |                    |
| 3                | Общая физическая подготовка | 32                 |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>32</b>          |
| <b>5 семестр</b> |                             |                    |
| 4                | Общая физическая подготовка | 16                 |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>16</b>          |
| <b>6 семестр</b> |                             |                    |
| 5                | Общая физическая подготовка | 16                 |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>16</b>          |
| <b>7 семестр</b> |                             |                    |
| 6                | Общая физическая подготовка | 16                 |
|                  | <b>Итого:</b>               | <b>16</b>          |
|                  | <b>Всего:</b>               | <b>152</b>         |

### 6.1. Перечень самостоятельных занятий

| №                | Тема                                   | Вид, номер и название работы    | Кол-во акад. часов |
|------------------|--|---------------------------------|--------------------|
| <b>2 семестр</b> |  |                                 |                    |
| 1                | Тема 1.<br>Общая физическая подготовка | Самостоятельные занятия № 1-5   | 10                 |
|                  |  | 1.1. Суставная гимнастика       | 10                 |
|                  |  | Самостоятельные занятия № 6-10  | 10                 |
|                  |  | 1.2. Координационная тренировка | 10                 |
|                  |  | 1.4. Дартс                      | 10                 |
|                  |  | Самостоятельные занятия № 16-20 | 10                 |
|                  |  | 1.6. Силовая тренировка         | 10                 |
|                  |  | <b>Итого по 2 семестру</b>      | <b>40</b>          |

| <b>3 семестр</b>                           |   |                                 |            |
|--|---|---------------------------------|------------|
| 1  | Тема 1.<br>Общая физическая<br>подготовка | Самостоятельные занятия № 1-6   | 12         |
|  |   | 1.1. Суставная гимнастика       |            |
|  |   | Самостоятельные занятия № 7-11  | 10         |
|  |   | 1.2. Силовая тренировка         |            |
|  |   | Самостоятельные занятия № 12-16 | 10         |
|  |   | 1.3. Дартс                      |            |
| <b>Итого по 3 семестру</b>                 |   |                                 | <b>32</b>  |
| <b>4 семестр</b>                           |   |                                 |            |
| 1  | Тема 1.<br>Общая физическая<br>подготовка | Самостоятельные занятия № 1-6   | 12         |
|  |   | 1.1. Координационная тренировка |            |
|  |   | Самостоятельные занятия № 7-11  | 10         |
|  |   | 1.2. Силовая тренировка         |            |
|  |   | Самостоятельные занятия № 12-16 | 10         |
|  |   | 1.3. Дартс                      |            |
| <b>Итого по 4 семестру</b>                 |   |                                 | <b>32</b>  |
| <b>5 семестр</b>                           |   |                                 |            |
| 1  | Тема 1.<br>Общая физическая<br>подготовка | Самостоятельные занятия № 1-4   | 8          |
|  |   | 1.1. Силовая тренировка         |            |
|  |   | Самостоятельные занятия № 5-8   | 8          |
|  |   | 1.2. Дартс                      |            |
| <b>Итого по 5 семестру</b>                 |   |                                 | <b>16</b>  |
| <b>6 семестр</b>                           |   |                                 |            |
| 1  | Тема 1.<br>Общая физическая<br>подготовка | Самостоятельные занятия № 1-4   | 8          |
|  |   | 1.1. Силовая тренировка         |            |
|  |   | Самостоятельные занятия № 5-8   | 8          |
|  |   | 1.2. Дартс                      |            |
| <b>Итого по 6 семестру</b>                 |   |                                 | <b>16</b>  |
| <b>7 семестр</b>                           |   |                                 |            |
| 1  | Тема 1.<br>Общая физическая<br>подготовка | Самостоятельные занятия № 1-4   | 8          |
|  |   | 1.1. Силовая тренировка         |            |
|  |   | Самостоятельные занятия № 5-8   | 8          |
|  |   | 1.2. Дартс                      |            |
| <b>Итого по 7 семестру</b>                 |   |                                 | <b>16</b>  |
| <b>Всего по 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрам</b> |   |                                 | <b>152</b> |

## **2 семестр**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1. Суставная гимнастика**

##### **Самостоятельные занятия № 1-5**

**Количество часов: 10**

**Цель занятия:** Улучшение мобильности суставов верхних конечностей, плечевого пояса и позвоночника, укрепление здоровья, увеличение объема двигательной активности

### **Структура занятия:**

1. Разминка: наклоны головы вперед, в сторону, повороты головы, поднимание плеч, круговые движения плечами вперед и назад, дыхательные упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, в верх, круговые движения руками (согнутыми, прямыми), наклоны корпуса вперед, в стороны, повороты.

#### **В конце занятия**

Дыхательные упражнения.

Стретчинг.

#### **Методика выполнения задания:**

Упражнения выполняются по 10-15 раз с паузами отдыха 30 сек.

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Амплитуда выполнения упражнений увеличивается постепенно по мере разогрева мышц. Движения выполняются без рывков, плавно, но ритмично. В процессе тренировки показания ЧСС не должны превышать 120-130 уд/мин.

**Форма контроля:** оценивать ощущения (мышечная боль, одышка), периодически замерять показания ЧСС.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## **1.2. Координационная тренировка**

### **Самостоятельные занятия № 6-10**

**Количество часов:** 10

**Цель занятия:** Развитие моторной координации, зрительно-моторной координации, мелкой моторики.

#### **Структура занятия:**

1. Суставная разминка (лучезапястные, локтевые, плечевые суставы, движения головой).

2. Упражнения для корпуса: потягивания, наклоны, повороты.

3. Пальчиковая гимнастика, нейроупражнения на координацию: «козырек-кулачек», «ухо-нос», «ладонь-ребро-кулак», «сова».

4. Упражнения с теннисным мячом: перекладывание мяча «себе-соседу», броски мяча с разным способом ловли, со сменой рук, удары мяча об пол, в стену, в цель, работа с двумя мячами.

#### **В конце занятия**

Дыхательные упражнения.

#### **Методика выполнения задания:**

Упражнения выполняются по 15-20 повторений.

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Упражнения с мячами выполняются в паре с помощником.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники

упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

### 1.3. Дартс

#### Самостоятельные занятия № 11-15

**Количество часов:** 10

**Цель занятия** Разностороннее физическое развитие и выработка прикладных навыков у студентов во время игры в дартс.

**Структура занятия:**

1. ОРУ, суставная разминка.
2. Закрепление и отработка техники стойки, позиции для броска: боковая изготовка, фронтальная изготовка, основная, положение туловища, положение головы, положение рук, распределение веса, наклон вперед.
3. Закрепление и отработка техники хвата и прицела.
4. Закрепление и отработка техники замаха.
5. Закрепление и отработка техники броска.
6. Игра «501»
7. Игра «Быстрый раунд»
8. Закрепление техники бросков на кучность.

**В конце занятия**

Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:** Техническая подготовка направлена на обучение дартсмена технике системы движений и доведение их до совершенства. Техника движения должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий, обучающихся в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

**Основные методические указания по выполнению задания:** Технику броска в дартс наиболее целесообразно анализировать по следующим элементам: изготовка (стойка), хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [3,4] дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

### 1.4. Силовая тренировка

#### Самостоятельные занятия № 16-20

**Количество часов:** 10

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка.

2.Общеразвивающие упражнения: движения плечами, руками, корпусом).

3.Предстретчинг (движения для мышц верхних конечностей, корпуса).

4. Силовые упражнения:

-упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: упражнения с гантелями (сгибание рук, поднятие рук вперед, в стороны, жим вверх), упражнения с резиновым эспандером (растягивание перед грудью, за спиной), отжимание сидя от подлокотников, от стены);

-наклоны туловища вперед, в стороны, повороты корпуса (с использованием утяжелений);

-упражнения с гимнастической палкой (подъемы, наклоны, повороты);

- упражнения с утяжеленным мячом.

**В конце занятия**

Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## 3 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Суставная гимнастика

#### Самостоятельные занятия № 1-6

**Количество часов:** 12

**Цель занятия:** Улучшение мобильности суставов верхних конечностей, плечевого пояса и позвоночника, укрепление здоровья, увеличение объема двигательной активности

**Структура занятия:**

1. Разминка: наклоны головы вперед, в сторону, повороты головы, поднимание плеч, круговые движения плечами вперед и назад, дыхательные упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, в верх, круговые движения руками (согнутыми, прямыми), наклоны корпуса вперед, в стороны, повороты.

**В конце занятия**

Дыхательные упражнения.

Стретчинг.

**Методика выполнения задания:**

Упражнения выполняются по 10-15 раз с паузами отдыха 30 сек.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Амплитуда выполнения упражнений увеличивается постепенно по мере разогрева мышц. Движения выполняются без рывков, плавно, но ритмично. В процессе тренировки показания ЧСС не должны превышать 120-130 уд/мин.

**Форма контроля:** оценивать ощущения (мышечная боль, одышка), периодически замерять показания ЧСС.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## **1.2. Силовая тренировка**

### **Самостоятельные занятия № 7-11**

**Количество часов:** 10

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка.

2.Общеразвивающие упражнения: движения плечами, руками, корпусом).

3.Предстретчинг (движения для мышц верхних конечностей, корпуса).

**4. Силовые упражнения:**

-упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: упражнения с гантелями (сгибание рук, поднимание рук вперед, в стороны, жим вверх), упражнения с резиновым эспандером (растягивание пред грудью, за спиной), отжимание сидя от подлокотников, от стены);

-наклоны туловища вперед, в стороны, повороты корпуса (с использованием утяжелений);

-упражнения с гимнастической палкой (подъемы, наклоны, повороты);

- упражнения с утяжеленным мячом.

#### **В конце занятия**

Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

#### **Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

### **1.3. Дартс**

#### **Самостоятельные занятия № 12-16**

**Количество часов:** 10

**Цель занятия** Разностороннее физическое развитие и выработка прикладных навыков у студентов во время игры в дартс.

#### **Структура занятия:**

1. ОРУ, суставная разминка.

Закрепление и отработка техники стойки, позиции для броска: боковая изготовка, фронтальная изготовка, основная, положение туловища, положение головы, положение рук, распределение веса, наклон вперед.

2. Закрепление и отработка техники хвата и прицела.

3. Закрепление и отработка техники замаха.

4. Закрепление и отработка техники броска.

5. Игра «501»

6. Игра «Быстрый раунд»

7. Закрепление техники бросков на кучность.

#### **В конце занятия**

Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:** Техническая подготовка направлена на обучение дартсмена технике системы движений и доведение их до совершенства. Техника движения должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий, обучающихся в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

**Основные методические указания по выполнению задания:** Технику броска в дартс наиболее целесообразно анализировать по следующим элементам: изготовка (стойка), хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## 4 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Координационная тренировка Самостоятельные занятия № 1-6

**Количество часов:** 12

**Цель занятия:** Развитие моторной координации, зрительно-моторной координации, мелкой моторики.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка (лучезапястные, локтевые, плечевые суставы, движения головой).
2. Упражнения для корпуса: потягивания, наклоны, повороты.
3. Пальчиковая гимнастика, нейроупражнения на координацию: «козырек-кулачек», «ухо-нос», «ладонь-ребро-кулак», «сова».
4. Упражнения с теннисным мячом: перекладывание мяча «себе-соседу», броски мяча с разным способом ловли, со сменой рук, удары мяча об пол, в стену, в цель, работа с двумя мячами.

**В конце занятия**

Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:**

Упражнения выполняются по 15-20 повторений.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Упражнения с мячами выполняются в паре с помощником.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## **1.2. Силовая тренировка Самостоятельные занятия № 7-11**

**Количество часов:** 10

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка.  
2. Общеразвивающие упражнения: движения плечами, руками, корпусом).

3. Предстретчинг (движения для мышц верхних конечностей, корпуса).

**4. Силовые упражнения:**

-упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: упражнения с гантелями (сгибание рук, поднятие рук вперед, в стороны, жим вверх), упражнения с резиновым эспандером (растягивание перед грудью, за спиной), отжимание сидя от подлокотников, от стены);

-наклоны туловища вперед, в стороны, повороты корпуса (с использованием утяжелений);

-упражнения с гимнастической палкой (подъемы, наклоны, повороты);

-упражнения с утяжеленным мячом.

**В конце занятия**

Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## **1.3. Дартс**

### **Самостоятельные занятия № 12-16**

**Количество часов:** 10

**Цель занятия** Разностороннее физическое развитие и выработка прикладных навыков у студентов во время игры в дартс.

**Структура занятия:**

1. ОРУ, суставная разминка.
2. Закрепление и отработка техники стойки, позиции для броска: боковая изготовка, фронтальная изготовка, основная, положение туловища, положение головы, положение рук, распределение веса, наклон вперед.
3. Закрепление и отработка техники хвата и прицела.
4. Закрепление и отработка техники замаха.
5. Закрепление и отработка техники броска.
6. Игра «501»
7. Игра «Быстрый раунд»
8. Закрепление техники бросков на кучность.

**В конце занятия**

Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:** Техническая подготовка направлена на обучение дартсмена технике системы движений и доведение их до совершенства. Техника движения должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий, обучающихся в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

**Основные методические указания по выполнению задания:** Технику броска в дартс наиболее целесообразно анализировать по следующим элементам: изготовка (стойка), хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## 5 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Силовая тренировка

##### Самостоятельные занятия № 1-4

**Количество часов:** 8

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка.
2. Общеразвивающие упражнения: движения плечами, руками, корпусом).
3. Предстретчинг (движения для мышц верхних конечностей, корпуса).
4. Силовые упражнения:
  - упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: упражнения с гантелями (сгибание рук, поднятие рук вперед, в стороны, жим вверх), упражнения с резиновым эспандером (растягивание перед грудью, за спиной), отжимание сидя от подлокотников, от стены);
  - наклоны туловища вперед, в стороны, повороты корпуса (с использованием утяжелений);
  - упражнения с гимнастической палкой (подъемы, наклоны, повороты);
  - упражнения с утяжеленным мячом.

#### **В конце занятия**

Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

#### **Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## **1.2. Дартс**

### **Самостоятельные занятия № 5-8**

**Количество часов:** 8

**Цель занятия** Разностороннее физическое развитие и выработка прикладных навыков у студентов во время игры в дартс.

**Структура занятия:**

1. ОРУ, суставная разминка.
2. Закрепление и отработка техники стойки, позиции для броска: боковая изготовка, фронтальная изготовка, основная, положение

туловища, положение головы, положение рук, распределение веса, наклон вперед.

3. Закрепление и отработка техники хвата и прицела.
4. Закрепление и отработка техники замаха.
5. Закрепление и отработка техники броска.
6. Игра «501»
7. Игра «Быстрый раунд»
8. Закрепление техники бросков на кучность.

#### **В конце занятия**

Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:** Техническая подготовка направлена на обучение дартсмена технике системы движений и доведение их до совершенства. Техника движения должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий, обучающихся в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

**Основные методические указания по выполнению задания:** Технику броска в дартс наиболее целесообразно анализировать по следующим элементам: изготовка (стойка), хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## **6 семестр**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1. Силовая тренировка**

##### **Самостоятельные занятия № 1-4**

**Количество часов:** 8

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка.
- 2.Общеразвивающие упражнения: движения плечами, руками, корпусом).
- 3.Предстретчинг (движения для мышц верхних конечностей, корпуса).
4. **Силовые упражнения:**

-упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: упражнения с гантелями (сгибание рук, поднятие рук вперед, в стороны, жим вверх), упражнения с резиновым эспандером (растягивание пред грудью, за спиной), отжимание сидя от подлокотников, от стены);

-наклоны туловища вперед, в стороны, повороты корпуса (с использованием утяжелений);

-упражнения с гимнастической палкой (подъемы, наклоны, повороты);

-упражнения с утяжеленным мячом.

### **В конце занятия**

Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

### **Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## **1.2. Дартс**

### **Самостоятельные занятия № 5-8**

**Количество часов:** 8

**Цель занятия** Разностороннее физическое развитие и выработка прикладных навыков у студентов во время игры в дартс.

**Структура занятия:**

1. ОРУ, суставная разминка.
2. Закрепление и отработка техники стойки, позиции для броска: боковая изготовка, фронтальная изготовка, основная, положение туловища, положение головы, положение рук, распределение веса, наклон вперед.
3. Закрепление и отработка техники хвата и прицела.
4. Закрепление и отработка техники замаха.
5. Закрепление и отработка техники броска.
6. Игра «501»

7. Игра «Быстрый раунд»
8. Закрепление техники бросков на кучность.

### **В конце занятия**

Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:** Техническая подготовка направлена на обучение дартсмена технике системы движений и доведение их до совершенства. Техника движения должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий, обучающихся в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

**Основные методические указания по выполнению задания:** Технику броска в дартс наиболее целесообразно анализировать по следующим элементам: изготовка (стойка), хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,7].

## **7 семестр**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1. Силовая тренировка**

##### **Самостоятельные занятия № 1-4**

**Количество часов:** 8

**Цель занятия:** Совершенствование силовой выносливости, укрепление здоровья.

**Структура занятия:**

1. Суставная разминка.
2. Общеразвивающие упражнения: движения плечами, руками, корпусом).
3. Предстретчинг (движения для мышц верхних конечностей, корпуса).
4. Силовые упражнения:
  - упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: упражнения с гантелями (сгибание рук, поднятие рук вперед, в стороны, жим вверх), упражнения с резиновым эспандером (растягивание перед грудью, за спиной), отжимание сидя от подлокотников, от стены);
  - наклоны туловища вперед, в стороны, повороты корпуса (с использованием утяжелений);

-упражнения с гимнастической палкой (подъемы, наклоны, повороты);

- упражнения с утяжеленным мячом.

### **В конце занятия**

Стретчинг (упражнения для мышц, которые участвовали в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

### **Методика выполнения задания:**

Задания 1, 2, 3 являются подготовительными для выполнения основных силовых упражнений, выполняются 10-15 мин.

Силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с.

### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Отдых между упражнениями 20-30 с. Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,4,6].

## **1.2. Дартс**

### **Самостоятельные занятия № 5-8**

**Количество часов:** 8

**Цель занятия** Разностороннее физическое развитие и выработка прикладных навыков у студентов во время игры в дартс.

### **Структура занятия:**

1. ОРУ, суставная разминка.
2. Закрепление и отработка техники стойки, позиции для броска: боковая изготовка, фронтальная изготовка, основная, положение туловища, положение головы, положение рук, распределение веса, наклон вперед.
3. Закрепление и отработка техники хвата и прицела.
4. Закрепление и отработка техники замаха.
5. Закрепление и отработка техники броска.
6. Игра «501»
7. Игра «Быстрый раунд»
8. Закрепление техники бросков на кучность.

### **В конце занятия**

Стретчинг (упражнения на растягивание мышц, которые участвовали в выполнении упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Методика выполнения задания:** Техническая подготовка направлена на обучение дартсмена технике системы движений и доведение их до совершенства. Техника движения должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий, обучающихся в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

**Основные методические указания по выполнению задания:** Технику броска в дартс наиболее целесообразно анализировать по следующим элементам: изготовка (стойка), хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения техники упражнений.

**Рекомендуемые источники:** Основная литература [1,2,3,4], дополнительная литература [1, 2,3,5].

Учебное издание

**Елифанова Марина Георгиевна**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**Дисциплина «Адаптивная физическая культура. Дартс»**

Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
(2с-40, 3с-32, 4с-32, 5с-16, 6с-16, 7с-16)