



Министерство социальной защиты населения  
Свердловской области  
Государственное бюджетное учреждение  
Свердловской области  
«Областной центр реабилитации инвалидов»

**СПОРТИВНАЯ ИГРА ДАРТС**  
*/углубленный курс/*

Методическое пособие

(Отделение физической реабилитации)

Екатеринбург  
2011 г.

Утверждено:  
методическим советом ГБУ СО  
«Областной центр реабилитации  
инвалидов»

протокол № 9  
от « 23 » июня 2011 г.

Согласовано:  
заместитель министра  
Социальной защиты населения  
Свердловской области

\_\_\_\_\_ А.И. Никифоров  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2011 г.

Авторы - разработчики:

- заведующий отделением физической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**М.Б. Жильцов**

- заместитель директора по социальной реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**Т.В. Пономарева**

Авторы – составители:

- заместитель директора по научно-методической работе ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**И.Ю. Гаврилова**

- специалист по социальной работе организационно-методического отделения ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

**В.А. Истомина**

**Методические рекомендации по проведению занятий  
адаптивной физкультурой и адаптивным спортом  
для инвалидов, проходящих этап углубленной специализации,  
в учреждениях социального обслуживания  
населения Свердловской области**

«Областной центр реабилитации инвалидов»,  
Екатеринбург,  
2011 г

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Программный материал (методы и задачи обучения игре в «Дартс») .....	6
Тренировочная программа по игре в «Дартс» .....	11
Техническая подготовка .....	14
Теоретическая подготовка .....	16
Психологическая подготовка .....	16
Заключение .....	17
Литература .....	18

## ВВЕДЕНИЕ

Для инвалидов, находящихся на реабилитации в учреждениях социальной защиты населения и прошедших этап начальной подготовки (итогами которого стало: выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками), организуются занятия углубленной специализации, с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких лиц. Основным отличием углубленного этапа специализации является: увеличение объема нагрузки, наличие в тренировочном процессе более сложных двигательных действий (приемов) и подготовка спортсменов к соревновательной деятельности.

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 данным видом адаптивного спорта должны являться, в каком-то смысле, стимулом, который заставляет инвалидов не прекращать занятия физическими упражнениями и систематически тренироваться для достижения высоких результатов. Спорт является организованной формой вторичной профилактики, необходимых для сохранения результатов, достигнутых в процессе лечения и реабилитации. Тренировка инвалида должна строиться на общих принципах, установленных в теории спортивной тренировки, но, безусловно, с учетом специфики дефекта и состояния человека. Для достижения хорошего тренировочного эффекта занятия для спортсменов-инвалидов (т.е. инвалидов, проходящих этап углубленной специализации) должны проводиться не реже 3 раз в неделю по 1,5 часа.

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.

Формулы турниров предполагают индивидуальные, парные и командные состязания.

«Игровой метод» предполагает применение методических особенностей игры при выполнении элементарных двигательных действий. Такие действия, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают занимающихся инвалидов эмоциональностью, доступностью, разнообразием, состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий, и одновременно содействуют воспитанию физических качеств, в первую очередь развивают координационные способности и меткость.

При выполнении различных двигательных действий инвалиды отличаются разными координационными возможностями, как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под координационными способностями мы понимаем возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и

регулированию двигательного действия. Данное методическое пособие разрабатывалось, как методика повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов и включает в себя три блока

1) организация тренировочного процесса планируется, исходя из особенностей заболеваний и травм, возрастают перерывы между выполнением тренировочных упражнений для осуществления санитарно-гигиенических процедур и проведения восстановительных мероприятий (т.е. увеличивается длительность тренировки)

2) поддержание специальной работоспособности: в качестве средства использовался массаж, который включал

- сочетание согревающего и разминочного массажа с применением приемов поглаживания, потряхивания, растирания, неглубокого разминания и поколачивания как обязательного элемента разминки перед матчем для предупреждения травм и ускорения вработываемости организма для осуществления основной разминки;

- восстановительный массаж, с целью восстановления специальной работоспособности;

3) управление межличностными отношениями, которое основывалось на принципе авторитетности, который подразумевал организацию общения с учетом статусных отношений между игроками

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ (МЕТОДЫ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В «ДАРТС»)**

Данное методическое пособие содержит 16 практических уроков, разработано для занятия АФК и спортом для инвалидов, проходящих курс углубленной специализации, и основано на трех этапах повышения эффективности занятия данным видом адаптивного спорта:

1. Этап: специально-подготовительные упражнения (СП), как и обще-подготовительные, не повторяют соревновательных действий в целом и в их отдельных частях, но при их выполнении принимают участие схожие мышечные группы. Тренировочная работа сопровождается активизацией тех функций и систем организма, от которых зависит рост спортивных результатов.

2. Этап углубленного изучения двигательного действия:

- 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.

3. Этап углубленного изучения двигательного действия:

- закрепить навык техники 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;

- подготовить участников к соревновательной деятельности.

При ее разработке использованы современные тенденции развития игры Дартс, передовой опыт обучения и тренировки игроков в Дартс, результаты современных научных исследований по вопросам реабилитации инвалидов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Главным моментом здесь является предоставление возможности заниматься адаптивным спортом и адаптивной двигательной рекреацией инвалидам. Но не только они сами, но также и их сопровождение, друзья, родственники и другие лица, оказывающие помощь при проведении соревновательных игр, достойны всяческого поощрения.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей у инвалидов;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- подготовка к соревновательной деятельности.

Показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности лиц являются: выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками игры «Дартс», участие в соревнованиях.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся инвалидов.

Цель занятий обучения игре в «ДАРТС» - стимулирование и поддержание интереса к жизни, развитие коммуникативных и физических возможностей личности, устранение комплекса неполноценности.

Реализация данной программы помогает решить следующие основные задачи:

- повышения уровня подготовленности;
- социальная адаптация инвалидов;
- воспитание и стимулирование потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- возможность создания коллектива по интересам для социальной адаптации каждого из участников, в условиях социума;
- участие в соревнованиях;

Категория специалистов, для которых предназначено пособие: инструкторы по адаптивной физической культуре, инструкторы по физической культуре, инструкторы по ЛФК, тренеры - преподаватели.



### **Задачи этапа углублённой специализации:**

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- создание условий для интеллектуального развития инвалидов -
- с ограниченными умственными способностями;
- утверждение здорового образа жизни;
- развитие волевых качеств;
- создание условий для формирования коммуникативных навыков;
- совершенствование навыка;
- подготовка инвалидов, проходящих этап углубленной специализации, к участию в соревнованиях.

### ***Варианты игр:***

#### **«301/501»**

- Каждая сторона в игре начинает со счёта 301 (вариант 501). Метод 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 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».

#### **«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»**

- После проведения жеребьёвки, каждый игрок кидает, по очереди, по три дротика, по секторам от «1» до «20», включая «Булл».
- Считаются попадания только в очередной 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.

### **«Киллер»**

- В игре участвуют 10-20 человек. Каждый выбирает себе ячейку (1-20), попадая в которую соперники уменьшают количество его жизней, если игрок отнимает последнюю жизнь (убивает), он получает +1 к своей жизни. Таким

образом исключается самоубийство. Если игрок попадает в яблочко, также получает +1 к жизни, если попадает в кольцо, отбирает жизнь у любого игрока, если попадает в 3х или 2х убираются 3 или 2 жизни соответственно. Игра оканчивается после "убийства" всех соперников.

#### *«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 6. Побеждает тот, кто первым пройдёт воображаемую линию по заданным точкам.

# ТРЕНЕРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРЕ В ДАРТС

(16 занятий)

Это серия специальных занятий при проведении тренировочной программы по Дартс. Эта программа не абсолютна. Она представляет путеводитель для работы инструктора ФК, АФК с инвалидами.

Каждое занятие включает: разминку, знакомство с новыми навыками и закрепление ранее изученных материалов.

## **Занятие 1**

1. Демонстрация игры - 10 мин.
2. Показ и разъяснение назначения используемого оборудования, инвентаря - 5 мин.
3. Инструктаж по правилам безопасности - 5 мин.
4. Проведение разминочных упражнений - 10 мин.
5. Тренировочные упражнения (метание дротиков) - 30 мин.
6. Повторение практических навыков по пройденному материалу - 10 мин.

## **Занятие 2**

1. Разминка- 10 мин.
2. Повторный инструктаж по правилам безопасности - 5 мин.
3. Повторение названий используемого оборудования и включение новой терминологии по необходимости - 5 мин:
4. Введение в теорию: позиция для броска, бросок — 20 минутная лекция
5. Тренировочные упражнения - 25 мин.
6. Повторение практических навыков - 5 мин.

## **Занятие 3**

1. Разминка - 10 мин.
2. Введение новой терминологии по необходимости.
3. Повторение упражнения – позиция для броска, бросок - 10 мин.
4. Изучение правил и особенностей игры «301», с демонстрацией - 15 мин.
6. Тренировочные упражнения - 30 мин.
7. Повторение практических навыков - 5 мин.

## **Занятие 4**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение - игры «301» -10 мин.
3. Изучение правил игры «501», с демонстрацией – 15 мин.
5. Тренировочные упражнения - 30 мин.
6. Закрепление практических навыков - 5 мин.

## **Занятие 5**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение игры «501» - 10 мин.
3. Изучение игры «Раунд», с демонстрацией – 15 мин.

4. Тренировка - 20 мин.
5. Закрепление навыков - 5 мин.

### **Занятие 6**

1. Разминка - 5 мин.
2. Повторение игры «Раунд» - 10 мин.
3. Изучение правил игры «Большой раунд», с демонстрацией – 15 мин.
4. Тренировка - 30 мин.
5. Закрепление навыков – 5 мин.

### **Занятие 7**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение игры «Большой раунд» - 10 мин.
3. Изучение правил игры «Все пятерки», с демонстрацией – 15 мин.
4. Тренировка – 30 мин.
5. Закрепление навыков - 5 мин.

### **Занятие 8**

1. Разминка - 10 мин.
2. Объяснение правил для парной игры - 10 мин. Счет.
3. Игра 8 шарами в ларах - 30 мин.
4. Закрепление - 10 мин.
5. Практика 5 мин.

### **Занятие 9**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение игры «Все пятерки» - 10 мин.
3. Изучение правил игры «Двадцать семь», с демонстрацией – 15 мин.
4. Тренировка – 20 мин.
5. Закрепление навыков - 5 мин.

### **Занятие 10**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение правил игры «Двадцать семь» - 10 мин.
3. Изучение правил игры «Тысяча», с демонстрацией – 15 мин.
4. Тренировка – 30 мин.
5. Закрепление навыков — 5 мин.

### **Занятие 11**

1. Разминка - 10 мин.
2. Повторение правил игры «Тысяча» - 10 мин.
3. Изучение правил игры «Сектор 20», с демонстрацией – 15 мин.
4. Тренировка – 20 мин.
5. Закрепление навыков – 5 мин.

### **Занятие 12**

1. Разминка- 10 мин.
2. Изучение правил игры «Киллер», с демонстрацией – 15 мин.
4. Командные игры - 40 мин.
5. Закрепление навыков - 5 мин.

### **Занятие 13**

1. Разминка - 10 мин.
2. Изучение правил игры «Диаметр», с демонстрацией – 15 мин.
3. Тренировка – 30 мин.
3. Закрепление практики - 5 мин.

### **Занятие 14**

1. Разминка - 10 мин.
2. Одиночные и парные игры - 45 мин.
3. Повторение правил - 20 мин.
4. Закрепление - 5 мин.

### **Занятие 15**

1. Проведение собрания в команде: обсуждение турнира, требований этикета на корте, правилах безопасности - 10 мин.
2. Повторение правил и этикета для команды из 4 человек - 10 мин.
3. Поведение игрока на турнире – 5 мин.
4. Соревновательно - практическая игра с репетицией каждой части — 40 мин.
5. Закрепление навыков - 5 мин.

### **Занятие 16**

1. Приглашение 1, 2-х команд с теми же способностями к игре, в зал АФК, для практических занятий (соревнований).

**Примечание:** количество занятий, указанное в настоящем методическом пособии, может быть изменено, исходя из состава групп и поставленных перед участниками задач.

***Итогом 2-го этапа*** тренировочной программы является: закрепление навыков техники изучаемых действий; совершенствование навыков; повышение уровня функциональной подготовленности; физическая, техническая и теоретическая подготовка инвалидов к проведению соревнований и турниров по игре в «Датс».

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Стандартная мишень разделена на двадцать пронумерованных секций, обычно чёрного и жёлтого цветов, каждой присвоено число от 1 до 20. В центре находится «яблочко» (англ. *bullseye*), попадание в которое оценивается в 50 очков, окружённое зелёным кольцом вокруг него (25 очков). Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора, внутреннее узкое кольцо означает утроение числа сектора. И внешнее и внутреннее узкие кольца традиционно окрашиваются в красный и зелёный цвета.
- Попадание дротика вне узкого внешнего кольца очков не приносит. Если дротик не остаётся в мишени после броска, он также не приносит очков. Обычно очки подсчитываются после того, как игрок метает 3 дротика. После этого ход переходит к другому игроку.
- Максимально возможный результат 3 бросков — 180 очков (если игрок попадает всеми тремя дротиками во внутреннее узкое кольцо сектора 20).

*Организация соревнований: согласно нормативно-технической документации, разрабатывается «ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований по игре в дартс, среди команд.....».*

### 1.Цели и задачи.

- Популяризация игры в дартс.
- Привлечение лиц с ограниченными возможностями к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Выявление сильнейших спортсменов округа и формирования сборной команды для участия в окружных соревнованиях.

### 2.Время и место проведения

- Соревнования проводятся.....
- Регистрация команд .....
- Начало соревнований .....

### 3.Участники соревнований

Состав команд, возраст, пол, количество участников.

### 4.Условия проведения соревнований.

Соревнования лично – командные, проводятся по правилам, утвержденным НДФР.

Соревнования проводятся в каждой возрастной группе отдельно среди мужчин и женщин. Личный турнир: *вид игры*. Командный турнир: *вид игры*. Очки, набранные участниками одной команды, складываются в общую сумму, по которой определяются итоговые места команд. В случае равенства очков в командном зачете, участники команды в одной возрастной категории выполняют 1 серию по 3 дротика.

Подход участников к мишеням поочередный, согласно расписанию, подготовленному судейской коллегией, в соответствии с поданными заявками.

В случае, если команда выступает не полным составом, командное место в турнирной таблице определяется после команд, имеющих полный зачет.

5. Руководство проведением соревнований.

6. Награждение.

Личные призы, медали и дипломы.

7. Заявки.

Заявки подаются в судейскую коллегию по следующей форме:

ФИО участ ника	Дата рожд ения	Участ ие в возрас тной катего рии	Доку мент	Адрес регистр ации С индекс ом	В из а вр ач а
----------------------	----------------------	--	--------------	---	-------------------------------

Заявка заверяется подписями и печатями директора организации, представителя команды и врача.

Паспорта (или ксерокопии паспортов, свидетельств) предъявляются судейской коллегии перед началом соревнований. В случае отсутствия указанных документов участники к соревнованиям не допускаются.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой.

Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Состав крови. Большой и малый круг кровообращения. Артерии и вены. Органы дыхания: строение, функции.

Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья инвалидов.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Создание ситуаций требующих проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений, но не до предела возможностей.

Создание ситуаций требующих совместного взаимодействия играющих в команде инвалидов.

Совместный просмотр соревнований инвалидов с комментированием их выступлений.

Создание условий для приобретения соревновательного опыта каждым играющим инвалидом.

Анализ выступления на соревнованиях каждого инвалида в индивидуальном порядке.

Тренинг общения. Ведение дневника самоконтроля.

Психологическая диагностика: мотивация, двигательная память, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, индивидуальные особенности личности.

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.

Индивидуальные беседы с инвалидами и сопровождающими их лицами по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения.

### Восстановительные мероприятия

Витаминоизация. Сауна. Водные процедуры. Прогулки на свежем воздухе. Воздушные и солнечные ванны.

Участие в соревнованиях - по календарному плану.

Контрольные испытания - по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и в конце тренировочных занятий.

Медицинский контроль за проведением занятий осуществляется регулярно медицинским персоналом учреждения социального обслуживания населения. Занятия адаптивной двигательной рекреацией проводятся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для пребывания в учреждениях социального обслуживания населения.

Примечание: при занятиях адаптивной двигательной рекреацией и адаптивным спортом, занимающиеся самостоятельно измеряют ЧСС или прибегают к помощи занимающихся в группе. При увеличении ЧСС более 100 ударов в минуту или снижении менее 60 ударов в минуту, занятие не рекомендуется проводить т.к. это может привести к ухудшению состояния здоровья.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическое применение вышеописанной методики, свидетельствует о ее полной эффективности и пользе при проведении занятий адаптивной физкультурой для инвалидов, повышающих уровень функциональной подготовленности и проходящих курс реабилитации в учреждениях социального обслуживания населения.

Любая аномалия развития (врожденная, приобретенная) ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненных и профессионально важных знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических и психологических навыков и возможностей. А это невысказимо без использования средств и методов АФК.

Представленная в пособии методика подготовки инвалидов, рассматривает занятия игрой в Дартс, как вид адаптивного спорта и адаптивно-рекреационной деятельности, так как позволяет заниматься им в помещении и может рассматриваться, как способ полезного времяпровождения. Как вид адаптивного спорта доступен практически всем инвалидам, (целевая группа - инвалиды 2 и 3 группы, возраст от 18 лет и старше в зависимости от состояния здоровья) за исключением, полного нарушения зрения и полной умственной отсталости.

**Ограничения:** при остром периоде заболевания и его прогрессирующем течении (нарастание сердечно - сосудистой недостаточности; синусовая тахикардия свыше 100 уд/мин и брадикардия ниже 50 уд/мин; частые приступы пароксизмальной или мерцательной тахикардии; экстрасистолы с частотой более чем 1:10; отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения; атриовентрикулярная блокада 2 – 3 степени; гипертонзия – АД выше 220/120 мм рт.ст. и др.);

При частых гипер - или гипотонических кризах, угрозе кровотечения или тромбоэмболии; При анемии со снижением числа эритроцитов до 2,5 – 3 млн, СОЭ более 20-25 мм/ч, выраженном лейкоцитозе.

Занимаясь игрой в Дартс, инвалиды повышают качество жизни, преодолевают психологические комплексы, вовлекаются в общение со здоровыми людьми, овладевают коммуникативными и социальными навыками.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков / С-Петербург: Педиатрический медицинский институт Центр общественного здоровья – 2004г.
2. Аксянов Н., Яковлев В. «Дартс. Методическое пособие. – 1991г.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М: МО РФ, ГКРФ по ФК и туризму – 2005г.
4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие. – М.: Просвещение – 2002г.
5. Н. А. Бернштейн, 1947; Ю.З.Носиков 1972; Л.А.Семенов, 1987; В.В.Черняев, 1981; А.М.Шлемин, 1973,1981; В.П. Шлыков, 1987; Л. С. Выготский 1936; Ж. И. Шиф 1980.
6. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры [Текст] / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. - М.: Советский спорт, 2004. – 104 с
7. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография [Текст] / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
8. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие [Текст] / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.