

Утверждено
Директор БИФ КемГУ

Е.В. Комарова

Расписание работы спортивного объединения «Сила круга» (дартс)

Наименование спортивного объединения	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
«Сила круга» (дартс)			с 15.00-16.00 Спортивный зал		с 15.00-16.00 Спортивный зал

Место проведения:

- 1) Спортивный зал

Утверждено
Директор БИФ КемГУ

Е.В. Комарова

Календарно-тематический план работы
спортивного объединения «Сила круга» (дартс)

Месяц	Этап	Основные мероприятия
В течение года	Соревновательный	1. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.
Сентябрь	Организационный Формирование состава	1. Общее собрание, сбор заявок от студентов. 2. Выборы председателя. 3. Выбор участников общего собрания. 4. Утверждение расписания тренировок на семестр. 5. Проведение инструктажа по технике безопасности при занятиях дартсом (правила обращения с дротиками, организация зоны броска).
Октябрь	Освоение базовых навыков и техники	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Изучение правил игры и системы подсчёта очков. 3. Отработка правильной стойки и хвата дротика. 4. Упражнения на развитие координации и мелкой моторики: броски в мишень с близкого расстояния (2–2,5 м), акцент на стабильность техники.
Ноябрь	Развитие точности и концентрации	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Отработка прицеливания и траектории броска: работа над попаданием в отдельные сектора мишени. 3. Упражнения на контроль дыхания и управление волнением перед броском. 4. Тренировка серий бросков (3–5 дротиков подряд) с фиксацией результатов.
Декабрь	Техническая шлифовка и тактические навыки	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Отработка точности попадания в «убойные зоны» (двойные и тройные сектора). 3. Тактические упражнения: выбор оптимальной стратегии набора очков в зависимости от текущего счёта. 4. Контрольные игры с фиксацией времени выполнения и анализом ошибок.
Январь	Восстановительно-технический этап	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Лёгкие восстановительные занятия: упражнения для кистей и предплечий, растяжка, дыхательная гимнастика. 3. Разбор видеозаписей выступлений профессиональных дартсменов: анализ

		стойки, хвата, техники броска. 4. Психологическая разгрузка: упражнения без акцента на результат (например, броски на дальность или креативные задания).
Февраль	Специфическая соревновательная подготовка	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Моделирование соревновательных условий: игры с соблюдением правил и судейством. 3. Тренировка устойчивости к стрессу: выполнение бросков после физической нагрузки (приседания, прыжки). 4. Тренировочные матчи внутри объединения.
Март	Развитие психологической устойчивости и командного духа	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Командные упражнения: эстафеты с элементами дартса, парные игры на взаимопонимание и поддержку. 3. Психологические тренинги: визуализация успешного выступления, техники саморегуляции перед матчем. 4. Мини-турнир внутри объединения с элементами судейства и взаимной оценки.
Апрель	Восстановительно-тренировочный	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Снижение объема интенсивных нагрузок, акцент на стабильность и точность бросков. 3. Восстановительные процедуры: массаж кистей, дыхательная гимнастика, релаксация. 4. Корректировка техники выполнения бросков.
Май	Соревновательный — закрытие сезона	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Участие в итоговых соревнованиях внутри объединения. 3. Итоговое собрание: подведение спортивных итогов года, награждение лучших игроков и активистов. 4. Обсуждение достижений, награждение, обсуждение планов на следующий год.