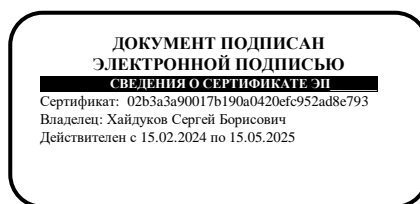


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 45 г. Челябинска»  
(МБОУ «СОШ № 45 г. Челябинска»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска»  
Протокол № 17  
от «30» мая 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ «СОШ № 45 г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_ С.Б. Хайдуков  
№ 305 от «03» июня 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Техника игры в гольф»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 3 года  
Год разработки программы: 2024г.

Автор-составитель:  
Червякова Светлана Валентиновна,  
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2024 г.

## Содержание

### I. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

- 2.1. Календарный учебный график со сроками промежуточной аттестации и условиями реализации программы
- 2.2. Формы аттестации
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Воспитательный компонент
- 2.6. Список литературы

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование

Приложение 2. Оценочные материалы;

Приложение 3. Календарный план воспитательной работы

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная образовательная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015);

2. Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

4. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 «О направлении информации»);

7. Локальными актами, регламентирующими деятельность Учреждения;

8. Приказом Министерства спорта Российской Федерации 30.12.2014 №1104 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гольф».

9. «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» п. 3.3 (утв. приказом Минспорта РФ №1125 от 27.12.13)

Программа дополнительного образования «Техника игры в гольф» (Далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, ее *актуальность* обусловлена содержанием, которое:

ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

направлено на выявление и развитие талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

подготовку учащихся к выполнению обязательных испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*Необходимость* создания этой Программы вызвана, с одной стороны, включением гольфа в программу Олимпийских игр, что требует развития

массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны, популярностью этого вида спорта, как части общемировой физической культуры во многих государствах.

Гольф является одной из самых древних спортивных игр, история, которой насчитывает свыше 600 лет. Смысл игры состоит в том, чтобы загнать мяч в специальную лунку в земле при помощи клюшки.

Игра в гольф осуществляется на открытом воздухе на специальных полях в живописной местности. В гольф играют, в основном, в летнее время, а зимой тренируются и играют в специальных спортивных залах или манежах для гольфа. Гольф подразделяется на профессиональный и любительский. Кроме чисто спортивного интереса в гольф можно играть для отдыха и развлечения, поэтому гольф интересен и детям, и взрослым, и мужчинам, и женщинам. Благодаря своей открытости, эстетической и нравственной привлекательности, технической и физической доступности, гольф превратился в одну из самых популярных игр современности и стал частью мировой культуры. В настоящее время гольфом занимаются более 60 миллионов человек в различных странах мира. Философия гольфа и его этикет во многом совпадает с олимпийской философией и базируется на общечеловеческих ценностях.

По спортивно-техническим аспектам гольф - это не только игровой, но и многоборный вид спорта, в котором проявляются элементы и принципы многих видов спорта, в том числе хоккея, тенниса, биатлона, легкой атлетики и бильярда.

В России гольф развивается с 1988 года и продолжает утверждаться не только в г. Москве, но и в других городах. Открытие сети детских спортивных школ по гольфу будет способствовать не только улучшению спортивных достижений отечественных гольфистов, но и укреплению здоровья и нравственно-эстетическому воспитанию подрастающего поколения

Гольф – это игра для сильных духом, игра, которая захлестывает впечатлениями с первых минут. Чтобы достичь высоких результатов в этом виде спорта, нужно обладать выдержкой, терпением и целеустремленностью. Недостаточно просто повторять технику ударов именитых гольфистов, нужно жить игрой, действовать спонтанно и найти свой стиль и свою методику игры. Приобщение к гольфу означает не просто увлечение новым и модным видом спорта – это приобщение к специфической культуре, прекрасной и аристократичной. Полный самоконтроль и владение собственным телом – вот то, что нужно для успеха.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель программы* – совершенствование физических качеств детей и подростков посредством организованных занятий гольфом.

*Задачи программы:*

- Предметные: освоение теоретических знаний в области физической культуры и игры гольф, формирование двигательных умений и навыков.
- Личностные: формирование у учащихся основ здорового образа жизни,

гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

- **Метапредметные:** всестороннее гармоничное развитие личности и физических качеств учащихся, укрепление их здоровья и закаливание организма, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*Объём Программы* – 612 часов - общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 7-16 лет.

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются дети с 7 лет, изъявившие желание заниматься гольфом и имеющие медицинский допуск к занятиям.

Группы формируются с учётом возрастного диапазона учащихся. Младшего школьного возраста от 7 до 10 лет. Среднего школьного возраста 11-13 лет. Старшего школьного возраста 14-16 лет. Каждая из данных возрастных категорий имеет свои физические и психологические особенности.

Дети младшего школьного возраста 7-10 лет. Это период равномерного роста организма ребенка. Обычно девочки несколько преобладают в росте ребят. Кости скелета младшего школьника является еще гибкими, поэтому необходимо следить за осанкой.

Активно развивается мышечная система, дети почти постоянно находятся в движении, но мелкие мышцы развиваются медленнее, поэтому у детей младшего школьного возраста движения имеют недостаточную координацию.

Развитие нервной системы характеризуется повышением подвижности нервных процессов, увеличением уравновешенности процессов возбуждения и торможения, возрастанием роли второй сигнальной системы в высшей нервной деятельности.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Дети среднего школьного возраста 11-13 лет. Это, пожалуй, самый важный период в жизни школьника. В это время организм продолжает свое активное формирование, масса и рост тела стремительно увеличиваются, интенсивно осуществляются обменные процессы в организме. Этот возраст характеризуется завершением формирования скелета и скелетной мускулатуры, легочной и сердечно-сосудистой систем, системы иммунологической защиты, пищеварительного тракта. Именно в этот период перестраивается нервно - эндокринная сфера и начинается половое созревание. В связи с такими важными процессами, происходящими в организме ребенка, следует обращать особое внимание на физиологические особенности среднего школьного возраста.

Нервно-психическая сфера ребенка переживает серьезные изменения, окончательно формируется интеллект, процессы в психической сфере становятся более сложными, а деятельность вегетативной нервной системы – более совершенной.

Дети старшего школьного возраста, 14-16 лет. Этот период жизни ребенка характеризуется резким изменением работы эндокринных желез. Для девочек это время быстрого полового созревания, для мальчиков – начала этого процесса. Данный период характеризуется завершением формирования личности ребенка. Заканчиваются физические изменения в организме, следствием чего является большая психическая и эмоциональная нагрузка. Заканчивается окостенение скелета. Сердечно-сосудистая система по своим характеристикам также приближается к строению у взрослых людей. Частота пульса – примерно 60–80 ударов в минуту, артериальное давление – 120/70 мм рт. ст.

*Форма обучения* – очная

*Виды занятий* – практические и теоретические занятия

*Срок реализации программы* – 3 года.

*Режим занятий* Учебный план программы рассчитан на 34 недели в год. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин). Состав группы – 8-20 человек, в зависимости от года обучения.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Техника игры в гольф»

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>Экспертная оценка в рамках соревновательной практики</b>
1.1	Техника безопасности		2	0	
1.2	Введение в программу		2	2	
1.3	Спортивные нормативы		2	2	
1.4	Основы техники		2	2	

<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>Динамика выполнения нормативов по базовым качествам (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация)</b>
2.1	Общеразвивающие подвижные игры		0	2	
2.2	Имитация удара патт		2	2	
2.3	Освоение техники удара патт		2	2	
2.4	Совершенствование техники удара патт		2	2	
2.5	Контроль техники удара патт		2	2	
2.6	Игра на гольф симуляторе		0	2	
2.7	Развитие гибкости		0	2	
2.8	Развитие ловкости		0	2	
2.9	Развитие ритма		0	2	
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>64</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>Динамика выполнения нормативов по базовым качествам (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация)</b>
3.1	Развитие подвижности в суставах		0	4	
3.2	Базовые правила игры		2	0	
3.3	Освоение техники удара чип		2	4	
3.4	Контроль техники удара чип		2	4	
3.5	Стретчинг		0	4	
3.6	Экскурс в профессии, занятие - игра		2	2	

3.7	Спортивные игры и эстафеты		0	4	
3.8	Развитие координация и равновесия		0	8	
3.9	Развитие ловкости		0	8	
3.10	Развитие ритма		0	4	
3.11	Освоение техники удара питч		2	4	
3.12	Контроль техники удара питч		0	4	
3.13	Игра на гольф-симуляторе		0	4	
<b>4</b>	<b>ТК</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>44</b>	<b>Экспертная оценка в рамках соревновательной практики</b>
4.1	Правила гольфа		4	0	
4.2	Развитие скорости		0	12	
4.3	Развитие выносливости		0	12	
4.4	Спортивные игры		0	12	
4.5	Подвижные игры и эстафеты и прыжки		0	12	
4.6	КВН «Мир профессий»		0	4	
4.7	Изучение основ техники свинга		4	4	
4.8	Основы техники свинга		4	4	
4.9	Совершенствование техники свинга		0	4	
4.10	Контроль техники удара свинга		0	8	
4.11	Игровая практика		0	8	
4.12	Длительная ходьба		0	4	
4.13	ГТО + Первенство ДПШ по гольфу		0	4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>38</b>	<b>166</b>	

\*здесь и далее: ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка, ТК – технический комплекс гольфа



## 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>Экспертная оценка в рамках соревновательной практики</b>
1.1	Техника безопасности		2	0	
1.2	Правила соревнований		4	0	
1.3	Контроль гольфиста		4	0	
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>Динамика выполнения нормативов по базовым качествам (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация)</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения		0	4	
2.2	Повторение короткого удара патт		2	2	
2.3	Развитие скоростно-силовой выносливости		0	4	
2.4	Изучение среднего патта		4	4	
2.5	Подвижные игры		0	4	
2.6	Изучение длинного патта		4	4	
2.7	Контроль среднего и длинного патта		0	4	
2.8	Эстафеты		0	4	
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>Динамика выполнения нормативов по базовым качествам (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация)</b>
3.1	Развитие ритма		0	4	
3.2	Занятие-викторина «Угадай профессию»		1	1	

3.3	Изучение ударов из песка		2	4	
3.4	Контроль техники удара из песка		0	2	
3.5	Развитие мышечно-суставной чувствительности		0	6	
3.6	Совершенствование удара чипп		2	2	
3.7	Совершенствование подвижности в рабочих суставах		0	4	
3.8	Совершенствование удара питч		2	2	
3.9	Контроль удара чип и питч		0	4	
3.10	Развитие предметной ловкости		0	6	
3.11	Развитие двухпредметной ловкости		0	8	
<b>4</b>	<b>ТК</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>Экспертная оценка в рамках соревновательной практики</b>
4.1	Изучение драйва		1	2	
4.2	Развитие ловкости		0	2	
4.3	Изучение ударов клюшками айрон 8-9		1	2	
4.5	Развитие силы		0	4	
4.6	Изучение ударов клюшками айрон 5-7		2	4	
4.7	Развитие взрывной силы		2	4	
4.8	Развитие силовой выносливости		2	4	
4.9	Игра на гольф-симуляторе		2	4	
4.10	Развитие выносливости		2	4	
4.11	Спортивные игры		2	4	
4.12	Человек и профессия,		2	2	

	приглашение гостя				
4.13	Развитие скорости		0	4	
4.14	Контрольная игра		0	4	
4.15	ГТО + первенство ДПШ		0	4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>60</b>	<b>144</b>	

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>Экспертная оценка в рамках соревновательной практики</b>
1.1	Углубленное изучение правил гольфа		2	0	
1.2	Углубленное изучение правил соревнований		2	0	
1.3	Обязанности кедди		2	0	
<b>2</b>	<b>ОФП</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>Динамика выполнения нормативов по базовым качествам (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация)</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения		0	2	
2.2	Повторение и контроль техники удара патт (короткий, средний длинный)		0	2	
2.3	Развитие скорости		0	2	
2.4	Совершенствование удара чипп		1	2	
2.5	Подвижные игры		0	4	
2.6	Совершенствование питчинга		1	2	

2.7	Контроль удара чипп и питч		0	1	
2.8	Эстафеты		0	2	
<b>3</b>	<b>СФП</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>Динамика выполнения нормативов по базовым качествам (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация)</b>
3.1	Изучение ударов из песка		1	2	
3.2	Совершенствование подвижности в рабочих суставах		0	2	
3.3	Совершенствование ударов из песка		1	2	
3.4	Контроль техники удара из песка		0	2	
3.5	Развитие силы		0	3	
3.6	Занятие-теория «Знаменитые педагоги»		2	2	
3.7	Повторение и совершенствование драйва		2	6	
3.8	Развитие взрывной силы		0	4	
3.9	Контроль драйва		0	2	
3.10	Развитие силовой выносливости		0	8	
3.11	Развитие выносливости		0	8	
<b>4</b>	<b>ТК</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>Экспертная оценка в рамках соревновательной практики</b>
4.1	Развитие ловкости		0	8	
4.2	Повторение и совершенствование ударов различными айронами		2	8	

4.3	Развитие скоростно-силовой выносливости		0	8	
4.3	Контроль ударов различными айронами		0	2	
4.5	Развитие ритма		0	8	
4.6	Развитие мышечно-суставной чувствительности		0	6	
4.7	Изучение усложненных тактико-технических действий на основе питча		2	4	
4.8	Развитие предметной ловкости		0	4	
4.9	Изучение усложненных тактико-технических действий на основе айрона		2	4	
4.10	Развитие двухпредметной ловкости		0	8	
4.11	Изучение усложненных тактико-технических действий и способов ударов		2	8	
4.12	Спортивные игры		0	8	
4.13	Куда пойти учиться		0	2	
4.14	Игра на гольф-симуляторе		0	8	
4.15	Контрольная игра		0	2	
4.16	ГТО + первенство ДПС		0	4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>204</b>	<b>26</b>	<b>178</b>	

## Содержание 1 года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

- Знакомство с правилами гольфа, этикетом в гольфе, основными элементами гольфа (специально-подготовительные упражнения, захваты, стойка, техника удара мяча).
  - История гольфа (основатели гольфа шотландские пастухи; создание знаменитого поля клуба St. Andrews (Шотландия).
  - История Гольфа в России (развитие гольфа в России; основатель гольфа в России Свен Юханссон).
  - Гигиенические требования и техника безопасности (техника безопасности на занятиях гольфом; понятие о гигиене; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений).

### 2. Общая физическая подготовка

#### Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

- Упражнения для комплексного развития качеств  
Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения
  - Упражнения для развития силы  
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.
  - Упражнения для развития быстроты  
Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.
  - Упражнения для развития гибкости  
ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
  - Упражнение для развития ловкости  
Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.
  - Упражнение для развития скоростно-силовых качеств  
Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.
  - Упражнения для развития общей выносливости  
Бег равномерный и переменный на 300 и 500 метров.
  - Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты  
Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

### 3. Специальная физическая подготовка

1. Специализированная идеомоторная тренировка (повороты и наклоны головы из И.П.О.С; принятие и удержание в течение 5-10 секунд позы «цапли» на правой и левой ноге; вращение головы из И.П.О.С. с открытыми и закрытыми глазами; медленные вращения глазами яблоками (вправо 4 раза и влево 4 раза); удержание взгляда в течение 3-5 секунд на ярко освещенном предмете, а затем перевод взгляда на затемненный предмет и.т.д.; моргание глазами с различными интервалами времени;

2. Упражнения для развития чувства ритма (челночный бег на дистанцию 20 метров со сменой ритма за счет 2-3 ускорений; ритмичное вращение обруча (вокруг предплечья, двух предплечий или вокруг талии).

3. Упражнения для развития мышечно - суставной чувствительности (из И.П.О.С. стоя лицом к зеркалу поднять руки в стороны на 90 градусов, затем вернуться в И.П. и повторить тоже самое с закрытыми глазами, после чего открыть глаза и, глядя на зеркало, проверить точность положения.

4. Упражнения для развития предметной и точностной ловкости (поочередно каждым пальцем вначале правой руки, а затем левой руки написать в воздухе слово «ГОЛЬФ»; из И.П. стоя руки вперед, поочередное сгибание каждого пальца правой руки к ладони, затем поочередное сгибание каждого пальца левой руки к ладони, а после в той же последовательности поочередное разгибание пальцев. )

5. Упражнения для развития двух предметной и точностной ловкости (броски в мишень на стене теннисного мяча правой и левой рукой с различных расстояний; броски баскетбольного мяча в корзину с различных расстояний и разными способами )

6. Упражнения для развития силы и силовой выносливости (лежа на мате поднимание и опускание рук вперед-назад в быстром темпе с гантелями в руках (вес индивидуальный); стоя на 2-х скамейках поднимание с вися груза индивидуальной величины до подбородка в ускоренном темпе;)

7. Упражнения для развития общей и специальной работоспособности (ходьба 5-10 км со средней скоростью; бег 500 и 1000 м в смешанном режиме;)

8. Упражнения для развития взрывной силы рабочих групп мышц (имитационные движения свинга с утяжеленной клюшкой (или 2-мя обычными клюшками);

#### 4. Техничко-тактическая подготовка

1. Начальная и базовая техника патта. Упражнения для разучивания удара патт (маятник, вращение плечами, вращение с клюшкой), основной хват и стойка, подбор ритма, замаха, удар с клюшкой SNAG, линия патта, удар с мячом и без мяча, удар с открытыми и закрытыми глазами.

2. Начальная и базовая техника свинга: Изучение основ техники свинга (Базовая стойка и хват, основное движение, ритм, вращение плеч, упражнения для вращения) Основы техники свинга (Разучивание техники, подбор индивидуального ритма, умение подобрать клюшку для конкретной длины удара). Совершенствование техники свинга (Устранение основных ошибок, различные упражнения для постановки правильной техники, выполнение ударов различными

клюшками), Контроль техники удара свинга (индивидуальная игра, командная игра, различные форматы игры, игра на гольф-симуляторе, игра по правилам, игра с различных поверхностей).

3. Начальная и базовая техника чипа: Освоение техники удара чип (Базовая стойка и хват, основное движение, игра руками и плечами, упражнения для разучивания удара), Контроль техники удара чип (Разучивание техники, умение подобрать клюшку, устранение основных ошибок, упражнения для совершенствования техники, игры)

4. Начальная и базовая техника питча: Освоение техники удара питч (Базовая стойка и хват, основное движение, игра руками, плечами и корпусом, упражнения для разучивания удара, игра на различной траве), Контроль техники удара питч (устранение основных ошибок, упражнения для совершенствования техники, игры, эстафеты)

## Содержание 2 года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

- Врачебный контроль и самоконтроль гольфиста (сущность врачебного контроля, основные методы самоконтроля и его роль в занятиях спортом; ведение личного тренировочного дневника, его форма и содержание).

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Правила соревнований (значение соревнований, их цели и задачи; виды соревнований; организация соревнований).

- Классификация техники гольфа (стойка, удары; английские термины).

- Предупреждение травматизма (виды травм, причины травматизма, правила техники безопасности на занятиях по гольфу).

- Оказание первой помощи (изучение правил и методов оказания первой помощи при травмах).

### 2. Общая физическая подготовка на 2 году обучения

#### Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

- Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

- Упражнения для развития быстроты

Понятие низкий старт. Челночный бег. Бег на 30м., 60м., 100 м. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину с места и с разбега.

- Упражнения для развития гибкости

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Упражнения перед зеркалом.

- Упражнение для развития ловкости

Перекаты, кувырки. Специальный комплекс упражнений.



- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств  
Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.
- Упражнения для развития общей выносливости  
Кросс. Длительная ходьба. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.
- Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты  
Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

### 3. Специальная физическая подготовка на 2 году освоения программы

1. Упражнения для развития чувства ритма (челночный бег на дистанцию 20 метров со сменой ритма за счет 2-3 ускорений; ритмичное вращение обруча (вокруг предплечья, двух предплечий или вокруг талии), меняя темп по свистку тренера; выполнение танцевальных элементов со сменой ритма; выполнение прыжков со скакалкой со сменой ритма); упражнения с использованием снаг оборудования.

2. Упражнения для развития мышечно - суставной чувствительности (из И.П.О.С. стоя лицом к зеркалу поднять руки в стороны на 90 градусов, затем вернуться в И.П. и повторить тоже самое с закрытыми глазами, после чего открыть глаза и, глядя на зеркало, проверить точность положения. Это упражнение можно делать в парах, поочередно меняясь ролями и оценивая точность положения рук. Так повторить 6-8 раз; из И.П., стоя боком к зеркалу, наклониться вперед на 90 градусов, затем вернуться в И.П. и повторить тоже с закрытыми глазами, после чего открыть глаза и проверить точность принятого положения. Так повторить 6-8 раз.)

3. Упражнения для развития предметной и точностной ловкости (поочередно каждым пальцем вначале правой руки, а затем левой руки написать в воздухе слово «ГОЛЬФ»; из И.П. стоя руки вперед, поочередное сгибание каждого пальца правой руки к ладони, затем поочередное сгибание каждого пальца левой руки к ладони, а после в той же последовательности поочередное разгибание пальцев. Выполняется вначале медленно, затем быстро; поочередная состыковка одноименных пальцев правой и левой руки после их вращения друг вокруг друга. В начале выполняется с открытыми, а затем с закрытыми глазами;)

4. Упражнения для совершенствования подвижности в рабочих суставах (ходьба при различных положениях стопы (вовнутрь, наружу, на внешнем крае и на внутреннем крае); ходьба с вращением рук в запястьях, локтях и плечевых суставах; в И.П. стоя наклоны туловища вперед, в стороны, прогибы назад и скручивания в стороны при различных положениях рук, а также с помощью гимнастической палки или клюшки), ОРУ в движении, подвижные игры для развития ловкости.

5. Упражнения для развития двухпредметной и точностной ловкости (броски в мишень на стене теннисного мяча правой и левой рукой с различных расстояний; броски баскетбольного мяча в корзину с различных расстояний и разными способами; бег, удерживая на ракетке для настольного тенниса мяча для гольфа; чеканка ракеткой теннисного мяча; чеканка двумя ракетками двух теннисных мячей;

чеканка гольф-мяча клюшкой для гольфа) Упражнения с использованием снег оборудования. Имитации ударов. Игры на гольф-симуляторе.

6. Упражнения для развития силы и силовой выносливости (лежа на мате поднимание и опускание рук вперед-назад в быстром темпе с гантелями в руках (вес индивидуальный); стоя на 2-х скамейках поднимание с вися груза индивидуальной величины до подбородка в ускоренном темпе; стоя в наклоне вперед, в руках гантели, поднимание рук в стороны и скрещивание их перед грудью; стоя в полу-наклоне вперед с грифом штанги за головой повороты туловища в стороны, упражнения с гантелями и набивными мячами.)

7. Упражнения для развития общей и специальной работоспособности (ходьба 5-10 км со средней скоростью; бег 1000 м в смешанном режиме; кросс 3000 м в аэробном режиме; лыжные гонки 3-5 км в смешанном режиме; ускоренная ходьба с бэгом 5-7 кг на плечах 3-5 км в аэробном режиме; подвижная игра «гольфистский биатлон» (бег, патт - удары в лунку).

8. Упражнения для развития взрывной силы рабочих групп мышц (имитационные движения свинга с утяжеленной клюшкой (или 2-мя обычными клюшками); удары гольф-клюшкой по имитатору мяча или с утяжелителями на руках весом 0,5-1 кг; удары гольф-клюшкой по искусственному мешочку с песком; выполнение различных упражнений стречинга; вибромассаж самостоятельно или в парах.)

4. Техничко-тактическая подготовка

1 Изучение среднего и длинного патта: Упражнения для разучивания среднего и длинного патта (маятник, вращение плечами, вращение с клюшкой), подбор замаха, разучивание ритма и замаха под определенную длину, линия патта, траектория удара, упражнения для развития чувства расстояния.

2 Изучение короткого и длинного питча: Упражнения для разучивания короткого и длинного питча (упражнения с клюшкой, с утяжелителями, с резиной, с теннисными мячами и ракеткой), подбор замаха, разучивание ритма и замаха под определенную длину, линия и траектория удара.

3 Изучение ударов из песка: Основная стойка и хват, особенности игры из песка, подбор клюшки, фарвей бункер, грин бункер, разбор основных ошибок во время удара, особенности замаха, контроль удара в процессе игры.

4 Совершенствование чиппинга: Упражнения для совершенствования удара чипп, разбор основных ошибок, контроль техники, показ видео и аудио материалов, разбор техники мировых гольфистов, повторение движений.

5 Изучение драйва: Основная стойка и хват, особенности игры клюшкой вуд и драйвер, подбор клюшки, удар с области Ти, выполнение удары с травы и с подставки, типичные ошибки удара драйв, особенности замаха, контроль удара в процессе игры.

6 Изучение ударов различными айронами

## Содержание 3 года обучения

1. Теоретическая подготовка

- Углублённое изучение правил гольфа. Дальнейшее освоение принципов биомеханики в технике гольфа. Расширение технических знаний и навыков игры в соответствии с современными требованиями.
- Углублённое изучение правил соревнований; классификации техники гольфа: различные виды ударов (патт, свинг, чипп).
- Участие в соревнованиях в качестве кедди. Выполнение обязанностей помощника маршала.

## 2. Общая физическая подготовка

### Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.

- Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание, приседание, подтягивание. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Комплекс упражнений для развития силы. Блоки упражнений. Круговая тренировка.

- Упражнения для развития быстроты

Челночный бег. Бег на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину с места и с разбега. Комплекс специальных упражнений для развития скорости.

- Упражнения для развития гибкости

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Упражнения перед зеркалом.

- Упражнение для развития ловкости

Перекаты, кувырки. Специальный комплекс упражнений. Подвижные игры для развития ловкости и координации.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Переменный бег.

- Упражнения для развития общей выносливости

Кросс. Длительная ходьба. Бег равномерный и переменный на 1000, 3000 и 5000 метров.

- Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

## 3. Специальная физическая подготовка

1 Упражнения для развития чувства ритма (челночный бег на дистанцию 20 метров со сменой ритма за счет 2-3 ускорений; ритмичное вращение обруча (вокруг предплечья, двух предплечий или вокруг талии), меняя темп по свистку тренера; выполнение танцевальных элементов со сменой ритма; выполнение прыжков со скакалкой со сменой ритма); упражнения с использованием снаг оборудования

2 Упражнения для развития мышечно - суставной чувствительности (из И.П.О.С. стоя лицом к зеркалу поднять руки в стороны на 90 градусов, затем вернуться в И.П. и повторить тоже самое с закрытыми глазами, после чего открыть глаза и, глядя на зеркало, проверить точность положения. Это упражнение можно делать в парах, поочередно меняясь ролями и оценивая точность положения рук. Так повторить 6-8

раз; из И.П., стоя боком к зеркалу, наклониться вперед на 90 градусов, затем вернуться в И.П. и повторить тоже с закрытыми глазами, после чего открыть глаза и проверить точность принятого положения. Так повторить 6-8 раз.)

3 Упражнения для развития предметной и точностной ловкости (поочередно каждым пальцем вначале правой руки, а затем левой руки написать в воздухе слово «ГОЛЬФ»; из И.П. стоя руки вперед, поочередное сгибание каждого пальца правой руки к ладони, затем поочередное сгибание каждого пальца левой руки к ладони, а после в той же последовательности поочередное разгибание пальцев. Выполняется вначале медленно, затем быстро; поочередная состыковка одноименных пальцев правой и левой руки после их вращения друг вокруг друга. Вначале выполняется с открытыми, а затем с закрытыми глазами;)

5 Упражнения для совершенствования подвижности в рабочих суставах(ходьба при различных положениях стопы (вовнутрь, наружу, на внешнем крае и на внутреннем крае); ходьба с вращением рук в запястьях, локтях и плечевых суставах; в И.П. стоя наклоны туловища вперед, в стороны, прогибы назад и скручивания в стороны при различных положениях рук, а также с помощью гимнастической палки или клюшки;), ОРУ в движении, подвижные игры для развития ловкости.

6 Упражнения для развития двухпредметной и точностной ловкости (броски в мишень на стене теннисного мяча правой и левой рукой с различных расстояний; броски баскетбольного мяча в корзину с различных расстояний и разными способами; бег, удерживая на ракетке для настольного тенниса мяча для гольфа; чеканка ракеткой теннисного мяча; чеканка двумя ракетками двух теннисных мячей; чеканка гольф-мяча клюшкой для гольфа;) Упражнения с использованием снегоборудования. Имитации ударов. Игры на гольф-симуляторе.

7 Упражнения для развития силы и силовой выносливости (лежа на мате поднимание и опускание рук вперед-назад в быстром темпе с гантелями в руках (вес индивидуальный); стоя на 2-х скамейках поднимание с вися груза индивидуальной величины до подбородка в ускоренном темпе; стоя в наклоне вперед, в руках гантели, поднимание рук в стороны и скрещивание их перед грудью; стоя в полуклоне вперед с грифом штанги за головой повороты туловища в стороны, упражнения с гантелями и набивными мячами.)

8 Упражнения для развития общей и специальной работоспособности (ходьба 5-10 км со средней скоростью; бег 1000 м в смешанном режиме; кросс 3000 м в аэробном режиме; лыжные гонки 3-5 км в смешанном режиме; ускоренная ходьба с бэгом 5-7 кг на плечах 3-5 км в аэробном режиме; подвижная игра «гольфистский биатлон» (бег, патт - удары в лунку).

9 Упражнения для развития взрывной силы рабочих групп мышц (имитационные движения свинга с утяжеленной клюшкой (или 2-мя обычными клюшками); удары гольф-клюшкой по имитатору мяча или ти с утяжелителями на руках весом 0,5-1 кг; удары гольф-клюшкой по искусственному мешочку с песком; выполнение различных упражнений стретчинга; вибромассаж самостоятельно или в парах.)

#### 4. Техничко-тактическая подготовка на 3 году освоения программы

1 Совершенствование чиппинга: Упражнения для совершенствования удара чипп, разбор основных ошибок, контроль техники, показ видео и аудио материалов,

разбор техники мировых гольфистов, повторение движений, различные форматы игры, эстафеты.

2 Совершенствование питчинга: Упражнения для совершенствования удара питч, разбор основных ошибок, контроль техники, показ видео и аудио материалов, разбор техники мировых гольфистов, повторение движений, различные форматы игры, эстафеты и задания.

3 Совершенствование ударов из песка: Упражнения для совершенствования удара, разбор основных ошибок, контроль техники, показ видео и аудио материалов, разбор техники мировых гольфистов, повторение движений.

4 Совершенствование драйва: Упражнения для совершенствования удара чипп, разбор основных ошибок, контроль техники, показ видео и аудио материалов, разбор техники мировых гольфистов, повторение движений.

5 Изучение ударов различными айронами: Подбор клюшки в соответствии с длиной лунки, цели, травы и других факторов, соответствие клюшки со стойкой и хватом, различие клюшек, различные марки клюшек,

6 Изучение усложненных тактико-технических действий и способов ударов: разучивание и применение ударов дро, хук, слайс, флоп, фейд, шенк, пул, пуш, нестандартные стойки и применение клюшек, удар с воды, просмотр видео материалов.

#### **1.4. Планируемые результаты**

**Личностные:** Учащиеся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Формирование у учащихся основ здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой.

**Предметные:** Знание учащимися основной терминологии, базовых правил, названия ударов, травы и клюшек. Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

**Метапредметные:** уметь характеризовать свои действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств, участие в комплексе «Готов к труду и обороне»

## II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

### 2.1. Календарный учебный график со сроками промежуточной аттестации реализации программы

В августе до 01 сентября идёт набор и формирование групп на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Начало учебных занятий для обучающихся с 1 сентября. Окончание до 31 мая. Продолжительность учебного года – 34 недели. Количество часов в год по программе – 204 ч. Продолжительность и периодичность занятий: 1-3 раза в неделю по 2-3 академических часа. Промежуточная аттестация – 4 - 17 мая. Объем программы: 612 часов.

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный год и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования (Приложение 1).

#### Условия реализации программы

- *методическое обеспечение*: дополнительная общеразвивающая программа, конспекты занятий, специальная литература, методические пособия, видеоматериалы, фотоматериалы, электронные документы, таблицы, схемы

*Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.*

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Ступень НОО (начальная школа)				Ступень ООО						Ступень СОО		
	Возраст, лет												
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Длина тела						+	+	+	+				
Мышечная масса						+	+	+	+				
Быстрота			+	+	+	+							
Скорость одиночного движения			+	+	+	+	+						
Двигательная реакция			+	+	+	+							
Скоростно-силовые качества			+	+			+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+				

Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+	+	+						
Анаэробные возможности			+	+	+							
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Ловкость	+	+	+	+							+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+				
Чувство ритма	+	+	+	+	+							
Обучение технике (точность, чувствительность)		+	+	+	+							
Дифференциация мышечных усилий			+	+			+	+	+			
Кинестезическая чувствительность							+	+				

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, сформировать культуру здорового образа жизни, умения применять полученные знания в тренировочной деятельности.

Теоретические знания даются непосредственно на теоретическом занятии, а также в форме дискуссий, бесед, которые органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке построен с учетом возраста учащихся и распределен на весь период обучения. Педагог дополнительного образования самостоятельно подбирает материал на то или иное занятие в соответствии с уровнем готовности учащихся, первичным или повторным прохождением программы, с целью решения основных задач, стоящих на спортивно-оздоровительном этапе.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять учащимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий гольфом является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не

должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в игре. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для игры в гольф.

- *кадровое обеспечение*: занятия по мини-гольфу проводит тренер-преподаватель, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку по данному виду спорта, имеющий опыт участия в спортивных соревнованиях по гольфу в качестве игрока и в качестве судьи;

- *материально-техническое обеспечение*: помещение- спортивный зал или игровая площадка для мини-гольфа любого формата, учебный кабинет с мульти-медиа аппаратурой.

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
<b>I. Информационно-коммуникационные средства (программные средства)</b>		
1.	Сайты: golf.ru сайт №1 о гольфе в России	
<b>II. Учебно-практическое (спортивный инвентарь) оборудование</b>		
1.	Тренажерный зал	1
2.	Гольф-дорожка	1
3.	Лунки для гольфа	10
4.	Гимнастические ковры	4
5.	Скакалки	20
6.	Клюшки вуд	4
7.	Клюшки айрон	18
8.	Клюшки паттер	5
9.	Мячи для гольфа	100
10	Мячи резиновые	100

## 2.2. Формы аттестации



- Регулярность занятий по программе основывается на общей посещаемости занятий в течение года.
- Уровень общей физической подготовленности определяется в начале учебного года (оценка стартового уровня учащихся перед началом реализации программы), а также в конце учебного года в рамках весеннего этапа Всероссийской школьной лиги гольфа.
- Уровень улучшения технико-тактических качеств оценивается в рамках Первенства МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска» по гольфу, проводимого по итогам учебного года, а также в рамках соревнований, в которых учащиеся принимают участие в соответствии с индивидуальным планом работы.

Критериями успешности обучения служат:

- высокий уровень посещаемости занятий в течение учебного года,
- положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам испытаний,
- результаты участия в соревнованиях
- желание продолжить регулярные занятия физической культурой в форме занятий избранными видом спорта.

***Методические указания к проведению входного, текущего и промежуточного контроля.***

Контроль для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях. Особое внимание уделяется соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Входное тестирование проводится в начале учебного года с целью фиксации входных результатов учащихся по базовым общефизическим качествам (сила, скорость, выносливость, гибкость). Текущий и итоговый контроль общей физической подготовки проводится в рамках Всероссийской школьной лиги гольфа в торжественной соревновательной обстановке. Итоговый контроль специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки учащихся проводится в рамках Первенства школы по гольфу.

***Медико-педагогический контроль.***

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе.

Медико-педагогический контроль может быть осуществлен в группах педагогом совместно с медицинским работником МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска» и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,

- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в гольфе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – это локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **2.3. Оценочные материалы**

Оценочные материалы текущего контроля, промежуточной/итоговой аттестации разрабатываются на учебный год и являются приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. портфолио обучающегося;
2. видео- и фотоматериал с мероприятий;
3. педагогическое наблюдение.

Критерии оценки образовательных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров метапредметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации / аттестации по итогам освоения программы обучающихся отражены в приложении 2.

## 2.4. Методические материалы

№	Структура учебно-методического комплекса	Содержание структурных компонентов
1	Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса	Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса – перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы оформляется по форме (следующее приложение)
2	Формы аттестации	Входное тестирование проводится в начале учебного года с целью фиксации входных результатов учащихся по базовым общефизическим качествам (сила, скорость, выносливость, гибкость). Текущий и итоговый контроль общей физической подготовки проводится в рамках Всероссийской школьной лиги гольфа в торжественной соревновательной обстановке. Итоговый контроль специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки учащихся проводится в рамках Первенства МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска» по гольфу.
3	Оценочные материалы	<p>Выполнение упражнений</p> <p>1. Прыжок в длину с места          Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.</p> <p>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).          То же за 20 сек.          Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения. При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.</p> <p>3. Бег на 30 м и челночный бег</p>

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии.

4. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

5. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

(удержание не менее 5 с).

6. Метапредметные навыки – Внимание – Методика педагогического наблюдения.

7. Метапредметные навыки – Пульсометрия - Пульс покоя. Служит ориентиром для определения исходного состояния занимающихся. Кроме того, является исходной точкой для относительных расчетов других показателей и оценки степени восстановления после нагрузки.

Пульс после нагрузки. Служит ориентиром (по величине сдвигов) в определении нагрузочного воздействия и особенностей индивидуальных реакций занимающихся. Средний пульс. Фиксируются несколько значений пульса на уроке. Полученные значения складываются и делятся на количество измерений. Все измерения пульса проводятся на одном в том же участке тела одного ученика (рука, висок). В процессе подсчета ученик занимает однотипное положение (или стоя, или сидя).

8. Метапредметные навыки – Коммуникативные умения – Тест определения умения договариваться, взаимный контроль, отношение к результату деятельности, взаимопомощи, рациональное использование средств совместной деятельности.

9. Участие в соревнованиях.

Оценка уровня специальной физической и технической подготовки проводится в рамках институционального мероприятия «Первенство школы по гольфу». Оценивается не только результат участия в

		<p>соревнованиях, но и методом экспертной оценки педагога и судейской коллегии соревнований оценивается уровень специальных физических и технических качеств учащихся.</p>
4	Методические материалы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .....  основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах: <ul style="list-style-type: none"> <li>-общеразвивающие упражнения,</li> <li>-подвижные игры и игровые упражнения,</li> <li>-элементы гимнастики,</li> <li>-изучение обязательной программы технических комплексов (ТК);</li> <li>-упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).</li> <li>-основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный.</li> </ul> </li> <li>• .....  орма обучения – очная.</li> <li>• Методы обучения</li> </ul> <p>По способу формирования знаний, умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);</li> <li>- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр записей соревнований);</li> <li>- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов);</li> </ul> <p>Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);</li> <li>- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);</li> <li>- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха).</li> </ul> <p>По видам и способам контроля за эффективностью обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-предварительный, текущий, этапный, итоговый.</li> </ul> <p>Методы физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);</li> <li>- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);</li> </ul>

- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);

- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);

- круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);

- расчленённо-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое)

Методы воспитания:

- убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

- Формы организации образовательного процесса фронтальная, индивидуальная, групповая, (одно задание на разные группы), межгрупповая (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работа в статичных и переменных парах.
- Формы организации учебного занятия:

- теоретическое занятие (из расчета 45 мин одно занятие);
- контрольное занятие (из расчета 45 мин - входной, медико-педагогический контроль);
- практическое занятие с акцентом на ОФП (из расчета 2 ч, из них в среднем: 50 мин ОФП, 25 мин СФП, 10 мин ТК, 5 мин теории);
- практическое занятие с акцентом на СФП (из расчета 2 ч, из них в среднем: 45 мин СФП, 30 мин ОФП, 10 мин ТК, 5 мин теории);
- практическое занятие с акцентом на ТК (из расчета 2 ч, из них в среднем: 45 мин ТК, 30 мин ОФП, 10 мин СФП, 5 мин теории);
- спортивная практика (соревновательная деятельность или контрольно-педагогические испытания, в т.ч. текущая и промежуточная аттестация, из расчета 2 ч, из них: 30 мин ОФП, 30 мин СФП, 30 мин ТК).

Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала. За счёт наглядности и в связи с практическими занятиями. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу, а также индивидуальным формам работы

- Педагогические технологии:

- здоровье сберегающая технология (создание безопасных

условий на занятиях и рациональная организация занятия);

- технология обучения здоровью (гигиена, правильное питание, управление эмоциями, соблюдение ТБ, профилактика вредных привычек)
- технология воспитания физической культуры и укрепления здоровья (воспитание культуры здоровья, мотивация здорового образа жизни)
- оздоровительные технологии (спортивно-оздоровительные, укрепление здоровья).

• Примерная схема учебно-тренировочного занятия

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	7-8	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям	15	Гольфисты работают по группам для отработки
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные имитационные упражнения	6	Выполняется группой
	Разучивание, обучение приемам техники на гольф симуляторе	15	Обратить внимание на дальность и особенности его выполнения
	Активный отдых	2-3	Устранение допущенных ошибок броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть	Упражнения на	5-6	Выполняется

		-тельная часть 10 минут	расслабление, дыхательные упражнения		группой	
			Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.	

## 2.5. Воспитательный компонент

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.



Каждого учащегося на спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить с Этикой поведения гольфиста.

### *Этика поведения гольфиста.*

#### 1. Дресс-код

Игрок должен быть одет согласно мировому гольф-этикету: Поло (футболка с воротничком); Брюки-слаксы либо шорты ниже колена (для женщин допустимы юбки и платья, предназначенные для гольфа); Бейсболка; Свитер либо ветровка (для прохладной погоды); Специальные гольф ботинки, либо спортивная обувь на плоской подошве;

Недопустимы: все виды джинсовой одежды, обувь на каблуках, короткие шорты, майки без рукавов и воротничка. Игроки, одежда которых не соответствует правилам Этикета гольфа, не допускаются к игре на тренировочном и игровом поле. Лица, сопровождающие игрока на игровом поле, также должны быть одеты согласно Этикету гольфа.

#### 2. Правила игры и рекомендации

Игра в гольф в большинстве случаев протекает без участия рефери или арбитра, поскольку предполагает порядочность игроков и их готовность относиться с уважением к прочим участникам игры и соблюдать Правила. Гулять на гольф поле запрещено. На поле могут находиться только игроки в гольф и лица, их сопровождающие, с разрешения Администрации Гольф-клуба. Игрокам следует всегда выказывать уважение по отношению к прочим игрокам на поле, не следует мешать их игре какими-либо движениями, разговорами или ненужным шумом. На тренировочном и игровом поле необходимо соблюдать тишину, чтобы не отвлекать игроков в гольф. Также, при нахождении на всех тренировочных площадках необходимо выключить звук на мобильном телефоне. Лица в нетрезвом виде на гольф-поле не допускаются. Употребление алкоголя во время игры запрещено.

#### 3. На ти

Играйте с той площадки ти, которая соответствует вашему уровню игры. Всегда вводите в игру временный мяч, если ваш мяч может быть потерян вне водной преграды или оказаться за пределами поля. Всегда имейте при себе запасной мяч. Устанавливайте бэг рядом с площадкой ти, чтобы была возможность быстро поменять клюшку или сыграть временный мяч. Партнерам по флайту не следует вставать на ти-боксе непосредственно позади игрока или так, что тень падает на линию свинга или на мяч, когда другой игрок собирается выполнить удар. Игрок, очередь которого выполнять удар, должен быть готов к удару (необходимая клюшка, ти, мяч в руках). Время подготовки к удару - не больше 40 секунд.

#### 4. На фервее

Передвигайтесь по полю между ударами в бодром темпе. Определите расстояние до флага, выберите клюшку, оденьте перчатку не дожидаясь, когда наступит ваша очередь играть. Если вы играете дружескую игру и ваш мяч, например, оказался в лесу, не тратьте на поиски мяча больше 2-3 минут. Не просите партнеров помочь в поисках потерянного мяча, если за вами находится следующая группа. Ваши

партнеры должны сначала ударить, а потом начать поиск. Если ваша группа идет с задержкой, применяйте правило игры stableford: если на пар 3 вы сделали 6 ударов и не закончили лунку – поднимайте мяч, соответственно на пар 4 – 7 ударов, а на пар 5 – 8 ударов. Всегда придерживайтесь группы впереди – ваша задача не отставать от нее; не обращайтесь внимания на группу сзади. Если перед вами пустая лунка, и вы задерживаете группу, идущую позади вас, или вы задерживаете группу позади в условиях, когда перед вами нет группы, пропустите группу сзади пройти вперед.

#### 5. На грине

При подходе к Грину, сразу определите направление движения к следующей площадке ти и оставьте бэги таким образом, чтобы, как можно быстрее покинуть грин и перейти к следующей площадке-ти. При игре на счет, на грине, строго рекомендуется доигрывать короткие патты не маркируя мяч (либо маркируя его кратковременно лишь для очистки и выравнивая). Оценивайте свою линию патта в то же время, когда это делают другие игроки группы. Когда наступит ваша очередь делать патт, вам нужно подойти к мячу и сделать патт. Не маркируйте короткие патты – доигрывайте их, если уверены. После того как вы закончили игру на лунке, сразу уйдите с грина, чтобы идущая за вами группа смогла продолжить игру. Делайте записи в счетной карточке на следующем ти.

#### 6. Использование мячей

Запрещается игра на гольф поле тренировочными мячами. Если установлено, что игрок использовал для игры на поле тренировочные мячи – применяется отстранение от игры в клубе и штраф.

#### 7. Уход за полем

##### Бункеры

Перед тем, как покинуть бункер, игрокам следует тщательно засыпать и заровнять все углубления и следы, оставленные ими и другими игроками. Для этого следует использовать грабли, если они имеются поблизости от бункера. Если поблизости нет грабель, постарайтесь заровнять следы ногами. Устранение выбоин в дерне (дивотов), следов от мячей и повреждений от обуви. Игрокам следует тщательно заделать все углубления от выбитых ими кусков дерна (дивотов), а также любые повреждения грина, возникшие вследствие падения мяча (вне зависимости от того, произведены они самим игроком или нет). После того, как все игроки группы доиграли лунку, следует заровнять повреждения, нанесенные поверхности грина обувью. Предотвращение повреждений, которых можно избежать. Игрокам следует избегать повреждения поля и не выбивать дивоты при тренировочном свинге или ударяя головкой клюшки о грунт в раздражении (или по любым другим причинам). Опуская на землю флажки, игрокам следует избегать повреждения грина. Во избежание повреждения лунки, игрокам и кедди не следует наступать слишком близко к лунке. Следует соблюдать осторожность при манипуляциях с флажком и при извлечении мяча из лунки. Не следует извлекать мяч из лунки с помощью головки клюшки. Не следует опираться на клюшку на грине, особенно при извлечении мяча из лунки. Перед выходом игроков с грина следует правильно установить флажок в лунку. Следует строго соблюдать местные предписания движения гольф-каров.

##### Кедди

У игрока может быть 1 Кедди. Лица, сопровождающие игрока, допускаются на поле только с разрешения Администрации клуба. Использование Багги (гольф-кар) Запрещается управление багги Игроками или Гостями, не достигшими 18 лет, без сопровождения взрослого игрока. Запрещается пользование одним багги более 2-х игроков. Необходимо использовать дорожки для багги всегда, когда это возможно, а также соблюдать скоростной режим. Запрещена парковка багги ближе 25 метров от грена. В случае нарушения правил использования багги, данному игроку будет запрещено использование багги вновь.

#### Заключение

Штраф за нарушение правил. Если игрок систематически нарушает эти рекомендации в течение одного раунда или в течение длительного периода, ущемляя при этом интересы других лиц, против нарушителя применяются дисциплинарные меры. Это может быть, например, отстранение от игры на ограниченное время или отстранение от некоторого количества соревнований. Такие меры считаются оправданными, так как служат защите интересов большинства игроков в гольф, желающих играть в соответствии с приведенными рекомендациями. В случае серьезного нарушения этикета, возможна дисквалификация игрока в соответствии с Правилom 33-7.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 3

## 2.6. Список литературы

### *Литература для педагогов*

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности//Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985.
3. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. - Челябинск.: Южно-Уральское кн. изд-во.- 1980. - 151 с.
4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: - М., 1979.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов // Основы теории и методики воспитания. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт. - 1970.
6. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт. - 206 с.
7. Кузнецова З.И. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. - 1975. - №1. - С.7-9.
8. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.
9. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Полымя, 1989.–159 с.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
11. Мануйлов С.И. Динамика проявления быстроты и прыгучести у школьников // Организация и методика физического воспитания в детском и юношеском возрасте:

Межвуз. сб. науч.тр.- М., 1983.

12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. –М., 1997.

13. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., Тера-Спорт, 1998.

14. Определение физической подготовленности школьников/Под ред. Б.В. Сермеева. – М.: Педагогика, 1993.

15. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников М.: Просвещение, 1998.

16. Синяева З.К. Методические рекомендации для оценки физического развития школьников. - Улан-Удэ, 1995.

17. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. - 1981. - №4.

18. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -3-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия»,2004.-480 с.

19. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт,1991.- 224с.

20. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт. - 1972. - 175 с.

21. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 1997.

22. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернад Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.

23. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 227 с.: ил.

24. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил..

25. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил.

26. Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе/ А.Н. Корольков. LAP: Lambert Academic Publishing, 2013. -172 с., ил.

27. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.

28. Матершев И.А. Книга о гольфе/ - Краснодар: Парабеллум, 2010. -192 с., ISBN: 978-5-904423-07-0; - 192 с.

#### *Литература для детей и родителей.*

1.Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернад Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.

2. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 1997.

3.Ремизов Н. А. Правила гольфа и правила любительского статуса/ Н. А. Ремизов. - М.: ООО «АГР», 2016.

4. Дэвис К. Анатомия гольфа / К. Дэвис – Минск: Попури, 2011.

5. Гольфдайджест. Ежемесячный журнал. Интернет версия. <http://www.golf digest.ru>

6. Лепкович И. П. Гольф: содержание игры./ И. П. Лепкович – М. ;СПб.: Диля, 2004.
7. Правила гольфа. Решения 2016. ./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2016.
8. Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003.
9. Эдмунд Н. Гольф: Полная энциклопедия / Н. Эдмунд, Д. Ховард, С. Ньюэлл, Д. Педлер, Р. Симмонс. – М.: АСТ, Астрель, пер. с англ., 2007.
10. Фишер М. Игрок в гольф и Миллионер. Техника чемпионства. – СПб.: ИГ «Весь», 2007.
11. International Journal of Golf Science/ [www. golfscience.org](http://www.golfscience.org)