



**КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, 130, тел., факс (351) 256-56-66, E-mail: olimpsh@ya.ru

**ПРИНЯТА:**

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2019

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Школа-интернат  
спортивного профиля

г. Челябинска  А.М. Галкин

Приказ №105-УТ от 02.09.2019 года



**Дополнительная предпрофессиональная программа  
«ГОЛЬФ»**

Срок реализации: 8-10 лет

Автор-составитель:

Скуба Анна Александровна,  
тренер-преподаватель

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Теоретические аспекты гольфа	4
1.2 Географическое положение региона и его влияние на подготовительный процесс обучающихся	7
1.3 Специфика организации учебно-тренировочного процесса	9
2. Учебный план	11
3. Методическая часть	16
3.1 Методические рекомендации по реализации предметной области «Теоретические основы ФК и С»	20
3.2 Методические рекомендации по реализации программной области «Общая и специальная физическая подготовка»	25
3.3 Методические рекомендации предметная область «Избранный вид спорта»	27
3.4 Инструкторская и судейская практика	30
3.5 Самостоятельная работа	31
3.6 Психологическая подготовка	31
3.7 Восстановительные мероприятия	37
3.8 Требования по технике безопасности	38
3.9 Медицинское обследование	38
4. План воспитательной и профориентационной работы	39
5. Система контроля и зачетные требования	42
6. Материальное техническое обеспечение	45
7. Перечень информационного обеспечения	45

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Гольф» является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа составлена в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598), особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 N 1104 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гольф";

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.4. 3172 – 14. (от 04.07.2014 г. № 41);

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939;

- нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска»

Программа обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятием спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижение высокого спортивного мастерства, физических и социальную реабилитацию обучающихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Дополнительная общеобразовательная программа «Гольф» является предпрофессиональной.

В гольфе, как и во многих современных видах спорта, немаловажное значение имеет психологическая и теоретическая подготовка. В любом виде спорта, в конечном счете, тренировка приводит к совершенствованию способностей совершать рациональные целенаправленные движения. В результате целенаправленных тренировочных воздействий происходит индивидуальная адаптация организма обучающегося, проявляющаяся в приспособлении организма к тренировочным воздействиям, формировании и совершенствовании двигательных навыков, развитии определенных физических и психических качеств, расширении функциональных возможностей организма.

Содержание физической подготовки должно учитывать асимметричное влияние игровых действий в гольфе на опорно-двигательный аппарат обучающихся и развивать способность к противодействию ударным нагрузкам и центростремительным инерционным силам, возникающим при совершении игровых действий. Теоретическая подготовка направлена на формирование знаний о технико-тактических особенностях совершения игровых действий, истории, этике и правилах игры.

Целью программы дополнительного образования по гольфу является воспитание всесторонне развитых обучающихся, способных к достижению высоких спортивных результатов.

Задачами программы дополнительного образования «Гольф» выступают:

На этапе базового уровня (БУ):

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоить основы техник по виду спорта гольф;
- укрепить здоровье обучающихся;
- отобрать перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта гольф.

На этапе углубленного уровня (УУ):

- повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобрести опыт и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гольф;
- сформировать спортивную мотивацию;
- укрепить здоровье обучающихся.

Актуальность программы заключается в укреплении физического и психического здоровья обучающихся, профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Программа предусматривает обучение в возрасте от 8 до 18 лет. Срок реализации программы – 10 лет.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

### **1.1 Теоретические аспекты гольфа**

Гольф (англ. *golf*) - спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек, пытаясь пройти отведённую дистанцию за минимальное число ударов.

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр. Индивидуальность заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику. Примерами таких видов спорта могут быть теннис, стрельба, боулинг, керлинг, шахматы и т.п.

Цель игры в гольф – послать с площадки ти (стартовой зоны) мяч в лунку ударом, либо серией ударов клюшкой в соответствии с правилами.

Минимальная игровая ситуация (игровое действие) в гольфе состоит в ударе клюшкой по мячу.

Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти), обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроком в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств.

Игровая площадка в гольфе представляет собой специально подготовленный участок земной поверхности площадью не менее 60 Га, на котором обычно расположено 18 игровых зон – лунок.

Игровая зона - продольно ориентированный (вытянутый) участок земной поверхности, включающий стартовую зону (ти площадку) и финишную зону (грин), на которой расположена лунка. Игровое покрытие травяное с различной высотой травяного покрова. Протяженность игровой зоны составляет от 130 до 530 метров. Таким образом, при прохождении 18-ти лунок в среднем за игровой раунд игрок преодолевает расстояние равное 6-8-ми километрам. При этом для прохождения 18-ти лунок игроком обычно затрачивается не менее 5-ти часов.

В пределах игровой зоны располагаются искусственные преграды, затрудняющие совершение ударов по направлению и дальности: водные преграды - ручьи и водоемы, и песчаные - бункеры. Также в игровой зоне могут располагаться отдельно стоящие деревья и строения.

Игровое действие в гольфе – свинг (колебание - англ.) состоит в ударе клюшкой по мячу вследствие перемещения звеньев тела в определенной последовательности и направлениях. Разделяя это действие по направлению движения клюшки и величине угловой скорости, общепринято выделяют пять фаз свинга: замах (отведение), разгон (приведение), собственно удар, торможение и завершение.

Игровые действия в гольфе по кинематическим основаниям можно разделить на удары, совершаемые с максимальной амплитудой перемещения звеньев тела (около 35 % игровых действий) и удары, совершаемые с ограничением амплитуды движений (65% действий).

Анатомически игровые действия, совершаемые с максимальной амплитудой можно представить в виде совокупности 18-20-ти элементарных движений конечностей и туловища, среди которых 4 движения сгибания-разгибания и 16-14 движений отведения-приведения и пронации-супинации.

По затратам мощности игровые действия делятся на 35% действий субмаксимальной мощности, 65% действий низкой мощности. Перемещения игроков во время соревнований относятся к циклическим действиям низкой мощности (ходьба). При совершении игровых действий в гольфе задействуются алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения.

Игровые действия, совершаемые с субмаксимальной и умеренной мощностью, приводят к полету мяча. При этом, при совершении ударов с субмаксимальной мощностью (максимальной амплитудой) дальность полета мяча определяется параметрами клюшки (ее выбором), которой совершается удар. Действия с низкой мощностью и ограничением амплитуды движения приводят к недалекому полету мяча в воздухе (25% игровых действий) или его качению по игровой поверхности (45% игровых действий). Дальность и направление перемещения мяча, в этом случае, определяется не параметрами выбранной клюшки, а регулированием целенаправленного действия игроком, за счет его антиципативных и рецептивных представлений.

По дальности перемещения мяча игровые действия можно разделить:

- при полете мяча на 90-280 м – действия с максимальной амплитудой (35%);
- при полете мяча на 5 - 90 м – действия с ограничением амплитуды (25%);
- при качении мяча (0-20м) – действия с ограничением амплитуды (40%).

При игре в гольф на игрока действуют следующие внешние силы: сила тяжести, инерционные центробежные и центростремительные силы; силы упругой деформации и силы сопротивления внешней среды. Способность человеческого организма противодействовать инерционным силам не является врожденной. Также человеку генетически не свойственны движения отведения-приведения и пронации-супинации. Эволюционно организм человека в большей степени адаптирован к противодействию силы тяжести, проявляющемуся в совершении движений сгибания-разгибания. По этой причине, как обучение игровым действиям в гольфе, так и их реализация, часто вызывают определенные трудности, которые преодолеваются по мере развития и совершенствования специфических координационных способностей в процессе обучения.

Для обучающихся в возрасте 8-9 лет в качестве обучающего и тренировочного средства может быть предложена учебная программа SNAG, предусматривающая использование облегченных клюшек и мячей большего диаметра. Также рекомендуется с использованием SNAG оборудования осуществлять и соревновательную деятельность вплоть до 15 летнего возраста, завершающего года увеличения роста и формирования новой координации в совершении игровых действий. Для обучающихся 10 - 12 лет проводят соревнования по гольфу с использованием упрощенных правил. Для гольфистов старшего возраста проводятся такие же соревнования, только по правилам соответствующим правилам судейства на официальных соревнованиях.

Основные правила игры в гольф: удар по мячу производится с того места, где он остановился после предыдущего удара; каждое касание считается за удар; побеждает тот, кто забьет мяч в лунку меньшим количеством ударов.

Существует два основных вида игры. При игре на счет (stroke play) складываются все удары, сделанные в течение турнира, и игрок, сделавший меньшее количество ударов, побеждает. При матчевой игре (match play) считаются отдельно удары соперников, сделанные на каждой лунке.

Игрок, сделавший меньше ударов, выигрывает эту лунку, и тот, кто выиграл больше лунок, становится победителем. Для уравнивания сил в любительских соревнованиях, а также оценки уровня игры применяется система гандикапов (чем сильнее игрок, тем ниже его гандикап). В большинстве систем максимальным показателем является гандикап в 36 очков. Нулевой гандикап свидетельствует о профессиональном уровне игры.

Для игры используется мяч размером не менее 42,67 мм и массой не более 45,93 г. Мячи различаются по жесткости, количеству и форме ямочек, типу покрытия, типу сердцевины (твердая или жидкая) и др. характеристикам.

Игрок имеет право взять с собой на поле не более 14-ти клюшек трех основных типов: вуд (wood) имеет более длинную ручку (shaft) и большую по объему головку (head); айрон (iron) -- более короткую ручку и плоскую головку; специально для выполнения паттов - катящих ударов- предназначен паттер (putter), головка которого не имеет наклона.

Клюшки обозначаются номерами или буквами и различаются по длине ручки и углу наклона ударной поверхности головки. Самый дальний удар можно произвести вудом № 1, или драйвером (driver). Профессионалы способны послать драйвером мяч на расстояние до 350 м (чем больше номер клюшки, тем на более близкое расстояние наносится ей удар).

Специальные клюшки используются для ударов из сложных положений. Из песка обычно мяч выбивают с помощью сэнд-веджа (sand wedge), для короткого удара с очень высокой траекторией может использоваться лоб-ведж (lob wedge) и др.

Клюшку характеризуют также и другие показатели: угол между головкой и ручкой (lie), жесткость ручки (flex), ее упругость при скручивании (torque), размер рукоятки (grip size), форма головки - плоская (blade) или с выемками (cavity), общий вес (weight), маховый вес (swingweight), смещение головки влево или вправо (offset), закругленность ударной поверхности в горизонтальной и вертикальной плоскостях (roll, bulge) и еще многие другие.

В настоящее время для изготовления клюшек наряду с традиционной сталью применяют титан, вольфрам и некоторые другие, а также керамику и углеволокно.

Для игры используется специальная обувь с шипами, обеспечивающими хорошее сцепление с землей. На руку, находящуюся на рукоятке сверху, надевается перчатка (для правой - левая).

## **1.2 Географическое положение региона и его влияние на подготовительный процесс обучающихся**

Погода - это сложный динамический комплекс различных атмосферных факторов, который оказывает влияние на организм человека и условия его жизни. Формирование погоды происходит вследствие взаимодействия атмосферных факторов с земной поверхностью. Погода характеризуется многими показателями: температурой, влажностью, давлением, движением воздуха; напряжением солнечной радиации; электрическим состоянием атмосферы; характером облачности; наличием осадков и др. Иногда некоторые элементы погоды доминируют. Различные факторы природно-климатических условий оказывают большое влияние на сезонность некоторых видов спорта. В рамках нашей программы рассматривается гольф. Изучим природно-климатические условия Челябинской области.

Северная лесостепная предгорная зона Челябинской области представляет собой холмистую равнину, включает Красноармейский административный район, который относится ко второму агроклиматическому району.

Второй агроклиматический район имеет следующую характеристику: теплый в условиях увлажнения меняется от достаточно влажных до засушливых условий. Район вытянут с северо-востока на юго-запад, большая часть его занята лесостепью, лишь на крайнем юго-западе заходит степь.

Зима здесь холодная и достаточно снежная. Наступает она 21-23 октября и заканчивается 6-9 апреля. Снежный покров сохраняется 145-150 дней. Сумма отрицательных температур равняется 1850-1950°C. Средняя температура января - 15,5-17,5°C. Абсолютный минимум достигает -42-49°C. Высота снежного покрова составляет 30-40 см. Глубина промерзания почвы колеблется от 90 до 130 см. Годовое количество осадков равняется 410-450 мм, наибольшее количество осадков наблюдается в Июле 75-80 мм.

Влагообеспеченность вегетационного периода с северо-востока на юго-запад уменьшается, коэффициент увлажнения колеблется от 1,2-1,4 на северо-востоке до 1,0 на юго-западе. Осадков выпадает 250-280 мм.

Так как гольф сезонный вид спорта, предусматривающий реализацию специальной двигательной активности на открытом воздухе в теплое время года. В связи с этим, с учетом климатических особенностей средней полосы Челябинской области, учебно-тренировочный процесс по гольфу целесообразно разделить на

несколько этапов подготовки, а именно четыре мезоцикла, соответствующим учебным сегментам (четвертям), целевая направленность которой в основном не изменяется для каждого года обучения.

1-й мезоцикл (сентябрь-октябрь) – втягивающий, посвящен адаптации обучающихся к физическим нагрузкам и учебной деятельности после летнего отдыха. Основные методы обучения в этот период игровые методы и командные соревнования (спортивные праздники) на открытом воздухе. Мезоцикл направлен на развитие аэробной выносливости, гибкости, закаливание. Основные упражнения: общеразвивающие и подводящие, содержащие ведущий элемент техники совершения игровых действий в гольфе.

2-й мезоцикл (ноябрь-декабрь) – подготовительный, направлен на развитие физических качеств и координационных способностей сенситивных возрасту обучающихся. Для этого мезоцикла характерны общеразвивающие и специальные упражнения малой интенсивности и большого объема. Сначала преимущественно развиваются мелкие группы мышц и соединения опорно-двигательного аппарата, участвующих в игровых действиях в гольфе. К концу мезоцикла акцент смещается на развитие крупных групп мышц и соединений. Данный период направлен на развитие гибкости, силы и совершенствование координации.

3-й мезоцикл (январь-март) – специальный подготовительный, направлен на освоение и развитие техники совершения игровых действий и развитие скоростно-силовых способностей. Для этого периода характерны специальные упражнения, выполняемые с большей быстротой и меньшим числом повторений. В данный период акцент смещается в сторону технической подготовки на освоение новых технических элементов движений их совершенствование.

4-й мезоцикл (апрель-май) – соревновательный. Занятия в этот период рекомендуется проводить на открытом воздухе. Содержание мезоцикла составляет организация, проведение и участие в соревнованиях с совершенствованием элементов игровых действий в гольфе. Соревнования могут проводиться по упрощенным правилам на ограниченном пространстве.

Важным моментом планирования учебно-тренировочного занятия является отслеживание тренировочного экипирования обучающихся с учетом температуры воздуха, влажности, ветренности для того, чтобы избежать перегрев или переохлаждение обучающегося во время тренировочного процесса.

В таблице 1 показана оценка теплового состояния обучающегося, где за основу взята средневзвешенная температура кожи (31—33 °С), близкая к температуре кожи лба, при которой отмечается комфортное тепловое состояние во время тренировки на открытом воздухе.

Таблица 1 – Оценка теплового состояния обучающегося

Класс погоды	Средневзвешенная температура воздуха (°С)	Теплоощущения обучающегося	Величина потоотделения г/ч	Терморегуляторная нагрузка
4Т	34	Очень жарко	750	Чрезмерная
3Т	34	Жарко	750-440	Большая
2Т	34	Очень тепло	400-200	Умеренная
1Т	33-35	Тепло	200-150	Слабая
К	31-33	Комфортно	150-100	Отсутствует
1Х	30,9-29	Прохладно	0	Слабая
2Х	28,9-27	Холодно	0	Умеренная
3Х	26,9-23	Очень холодно	0	Большая
4Х	23	Крайне холодно	0	Чрезмерная



Где – К - погода, при которой обучающийся находится в состоянии теплового комфорта; Х - холодная погода; Т - теплая погода. Цифры перед буквами (1-4) показывают степень. К, IT, IX - наиболее благоприятные. Классы погод 2Т, 2Х - тренирующие, 3Т, 4Т, 3Х, 4Х - дискомфортные

Данная таблица описывает терморегуляторную нагрузку при различной интенсивности учебно-тренировочного процесса с учетом метеорологических условий при занятии на открытом воздухе.

Таким образом, природно-климатические условия играют решающую роль в построение и планирование учебно-тренировочного процесса не только в гольфе, но и в любых других видах спорта.

### **1.3 Специфика организации учебно-тренировочного процесса**

Подготовка обучающихся проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития и подготовленности обучающихся, зачисляемых на Базовый или Углубленный этап в ту или иную группу подготовки. Для зачисления обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Этапы и периоды подготовки, условия зачисления:

1. Этап (Базовый уровень) – срок подготовки – 6 лет. Зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься гольфом, с учётом оценки ростовых данных и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики выбранного вида спорта – «гольф», выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

2. Этап (Углубленный уровень) - группы комплектуются из числа одаренных способных к спорту обучающихся, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, профориентационная работа.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки. Продолжительность одного занятия в группах базового уровня 1-2 годов обучения не может превышать 2-х академических часов, в группах базового уровня 3-4 годов обучения – 3-х академических часов при не более 3-4 разовых тренировочных занятиях в неделю, в группах базового уровня 5-6 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5 разовых тренировочных занятиях в неделю. Продолжительность одного занятия в группах углубленного уровня 1-2 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5-х разовых тренировочных занятиях в неделю, в группах углубленного уровня 3-4 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 5-6 разовых тренировочных занятиях в неделю. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики занятий, периода и задач подготовки.

Условия комплектования учебных групп, минимальный возраст, учебно-тренировочные режимы представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Условия комплектования учебных групп, возраст, учебно-тренировочные режимы

Год обучения	Возраст учащихся	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1. Базовый уровень					
1-ый год	8-10	До 10	3	6	252
2-ой год	8-10	До 10	3	6	252
3-ий год	10-12	До 10	3	8	336
4-ый год	10-12	До 10	3-4	8	336
5-ый год	12-14	До 10	4-5	10	420
6-ой год	12-14	До 10	4-5	10	420
2. Углублённый уровень					
1-ый год	14-16	До 10	4-5	12	504
2-ой год	16-18	До 10	4-5	12	504
3-ий год	16-18	До 10	5-6	12-14	504/588
4-ый год	16-18	До 10	5-6	12-14	504/588

Тренировочный процесс в школе ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Формы организации образовательного (тренировочного) процесса:

- групповые теоретические занятия по темам;
- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам одного или нескольких обучающихся, объединенными для подготовки к участию в соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся, в том числе, и работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр и методический разбор видеоматериалов игры, учебных фильмов;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

## 2. Учебный план

### План учебного процесса (базовый уровень)

Таблица-4

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2016</b>						<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1400</b>						<b>172</b>	<b>172</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>294</b>	<b>294</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	208						28	28	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	600						74	74	100	100	126	126
1.3	Вид спорта	592						70	70	100	100	126	126
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>616</b>						<b>80</b>	<b>80</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>126</b>	<b>126</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	216						32	32	34	34	42	42
2.2	Развитие творческого мышления	100						8	8	18	18	24	24
2.3	Специальные навыки	150						20	20	25	25	30	30
2.4	Спортивное и специальное оборудование	150						20	20	25	25	30	30
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>232</b>		232				<b>28</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1672</b>			1672			<b>208</b>	<b>208</b>	<b>284</b>	<b>284</b>	<b>356</b>	<b>356</b>
4.1	Тренировочные мероприятия	1448						180	180	246	246	308	298
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	144						18	18	24	24	32	42
4.3	Иные виды практических занятий	80						10	10	14	14	16	16
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>100</b>	100					<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>12</b>						<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
6.1	Промежуточная аттестация (контрольные нормативы)					12		2	2	2	2	2	2

6.2	Итоговая аттестация (контрольные нормативы)												
-----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

План учебного процесса (углублённый уровень)

Таблица-5

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)				
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год		3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12
	<b>Общий объем часов</b>	<b>1008/2184</b>						<b>504</b>	<b>504</b>		<b>588</b>	<b>588</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>700/1440</b>						<b>350</b>	<b>350</b>		<b>370</b>	<b>370</b>
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	120/200						60	60		40	40
1.2	Общая физическая подготовка	320/670						160	160		175	175
1.3	Вид спорта	260/570						130	130		155	155
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>308/744</b>						<b>154</b>	<b>154</b>		<b>218</b>	<b>218</b>
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	90/210						45	45		60	60
2.2	Развитие творческого мышления	48/108						24	24		30	30
2.3	Судейская практика	96									48	48
2.4	Специальные навыки	90/170						45	45		40	40
2.5	Спортивное и специальное оборудование	80/160						40	40		40	40
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>120/200</b>		120/200				<b>60</b>	<b>60</b>		<b>40</b>	<b>40</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>800/1800</b>			800/1800			<b>400</b>	<b>400</b>		<b>500</b>	<b>500</b>
4.1	Тренировочные мероприятия	500/1000						294	294		250	250
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	180/480						46	46		150	150
4.3	Иные виды практических занятий	120/320						60	60		100	100
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>80/160</b>	80/160					<b>40</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	<b>40</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>8/24</b>						<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>	<b>8</b>







### 3. Методическая часть

Спортивная тренировка обучающихся младшего возраста в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основополагающие принципы учебно-тренировочного процесса обучающихся:

▪ комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

▪ преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

▪ вариативность – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

Каждый этап многолетней подготовки имеет свои специфические задачи.

Задачи базового уровня:

1. Отбор способных к занятиям гольфом обучающихся.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах базового уровня - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.



Успешное решение задач подготовки обучающихся во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно игровые, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные - включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно - игровые занятия построены на взаимосвязи сторон подготовки с использованием метода сопряженных воздействий, SNAG гольфа, мини гольфа.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Задачи углубленного уровня:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по гольфу;

Весь период подготовки углубленного уровня делится ещё на два:

Задачи 1-го периода (1-2 год обучения):

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в игре.
4. Приобщение к соревновательной деятельности.

Задачи 2-го периода (3-4 год обучения):

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным действиям.
4. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиваться прочного овладения обучающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке

достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

Многолетняя подготовка строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить тренировку необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 7 представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица 7 - Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст обучающихся										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скорость одиночного движения			+	+	+	+	+				
Двигательная реакция			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества			+	+			+	+	+	+	+
Сила						+	+	+	+		
Выносливость		+	+	+	+	+					
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Ловкость	+	+	+	+						+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			
Чувство ритма	+	+	+	+	+						
Обучение технике (точность, чувствительность)		+	+	+	+						
Дифференциация мышечных усилий			+	+			+	+	+		
Кинестезическая чувствительность							+	+			

Каждое из этих качеств в процессе онтогенеза развиваются наиболее интенсивно в разные времена, называются чувствительными периодами развития. Такие периоды в тренировке обучающихся должны приниматься во внимание для достижения для ее наибольшей эффективности. Так же необходимо обратить внимание на гендерное разделение: одни из таких качеств более развиты у девочек, а другие – у мальчиков.

В гольфе совершение игровых действий требует проявление и развитие физических качеств в разной мере, что так же должно определять содержание тренировочного процесса. Объем и интенсивность физической подготовки определяется исходной подготовленностью обучающегося (степенью развития его физических качеств), этапом и целью учебно-тренировочного процесса.

Содержание физической подготовки обучающихся в гольф можно определить априорно из анатомо-биохимического анализа игровых действий и статистического анализа частоты совершения тактико-технических игровых действий обучающегося с заданным уровнем мастерства.

Исходя из данных показателей развития различных качеств в определенном возрасте содержание учебно-тренировочного процесса на каждом этапе подготовки будет следующим (см. таблицу 8).

Таблица 8 - Компоненты системы подготовки

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Базовый уровень (БУ)	Углубленный уровень (УУ)
1.	Этапы подготовки	Базовый уровень подготовки	Углубленный уровень подготовки
2.	Обучающиеся	Новички, проявляющие интерес к занятиям гольфа, допущенные врачом.	Одаренные и способные к гольфу, прошедшие базовую подготовку и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
3.	Тренеры-преподаватели	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям гольфом.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий.
4.	Задачи уровня	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям гольфом, укрепить здоровье, овладеть основами гольфа, повысить физическую подготовленность.	Содействовать гармоническому физическому развитию и углубленному овладению гольфом.
5.	Основные задачи	Отбор и комплектование групп. Овладение техническими приемами.	Выполнение нормативов юношеских и взрослых разрядов.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство коллективизма, долга перед Родиной.
7.	Учебно-тренировочный процесс: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ психологическая подготовка</li> <li>▪ техническая подготовка</li> <li>▪ тактическая подготовка</li> <li>▪ физическая подготовка</li> <li>▪ теоретическая подготовка</li> <li>▪ соревновательная деятельность</li> </ul>	<p>Сформировать мотивацию к занятиям гольфом.</p> <p>Овладеть основами техники гольфа.</p> <p>Сформировать общее представление о тактике.</p> <p>Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП.</p> <p>Создать представление о системе учебно-тренировочных занятий. Участвовать в соревнованиях школы, города.</p>	<p>Повысить уровень мотивации, развивать волевые качества обучающегося. Сформировать психическую устойчивость к условиям соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствование технического мастерства.</p> <p>Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей.</p> <p>Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений.</p> <p>Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием гольфа. Знания ТИМ ФК и С.</p> <p>Участвовать в соревнованиях города, области, УРФО, России.</p>
8.	Организация процесса тренировки	Методы обучения и тренировки.	Современные методы обучения и тренировки.
9.	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Бэги, клюшки, мячи, лунки, сетка для гольфа, SNAG Golf Тренажеры.	Бэги, клюшки, мячи, лунки, сетка для гольфа. Тренажеры. Видео материалы.
10.	Условия подготовки	Спортивный зал, спортивный лагерь.	Спортивный зал, гольф поле, спортивный лагерь, периодические

			выезды на сборы и соревнования.
11.	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное.	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.
12.	Медицинское научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.
13	Ограничения функционирования системы подготовки	Отсутствие специфических способностей к занятиям гольфом, возрастные особенности организма.	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между ССС и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.
14	Система контроля процесса подготовки <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ организационная</li> </ul>	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий.	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ технико-тактическая</li> </ul>	Уровень владения простейшими техническими и тактическими действиями. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.	Степень владения техникой гольфа, тактическими действиями, умение применять навыки на соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Физическая</li> </ul>	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ соревновательная</li> </ul>	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке
15	Предполагаемые результаты	Комплектование учебных групп обучающихся с высокой мотивацией к занятиям гольфом. Гармоничное развитие обучающихся, овладение основами гольфа. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод обучающегося на углубленный уровень.	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение техникой и тактикой. Перевод одаренных обучающихся на уровень совершенствования спортивного мастерства.

Таким образом, каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, а последовательность и логика построения учебно-тренировочного процесса позволяет постепенно переходить от этапа к этапу, овладевать навыками, знаниями и умениями.

### **3.1 Методические рекомендации по реализации предметной области «Теоретические основы ФК и С»**

Теоретическая подготовка обучающегося – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса подготовки обучающегося в любом виде спорта. Содержание, этапы и результаты любого образовательного процесса описываются известной дидактической формулой: знание-умение-навык. В теории спорта последовательность обучения двигательным действиям обычно представляется в виде этапов: представление-умение-навык-вариативный навык. В теории деятельности обычно выделяют следующие этапы освоения чего-либо: сначала у обучающихся должен быть вызван интерес к новому действию; затем должно быть сформирована уверенность в том, что этот вид деятельности может быть освоен; по мере дальнейших упражнений в выбранном виде деятельности у обучающихся возникает знание о том, как это действие выполняется. Следующим этапом и результатом обучения является первичное умение: обучающиеся совершают изучаемые действия

уверенно, но только в заданной привычной ситуации, им нужно за своими действиями следить. Затем формируется навык – действие выполняется в значительной степени без контроля сознания, на автомате, который преобразуется в привычку (вариативный навык). На заключительном этапе обучения образуется потребность: действие, к которому привык настолько, что его странно не делать, без выполнения которого неуютно и неприятно.

В более широком смысле теоретическая подготовка в гольфе необходима для решения задач образования мотиваций для занятий выбранным видом спорта: мотиваций должностования, воли, потребности в занятиях. На первых этапах обучения теоретическая подготовка направлена на формирование интереса обучающегося к занятиям гольфом, веры в достижение успеха, воспитание моральных и волевых качеств.

Обучающиеся в гольф должны иметь представление о физической культуре и спорте, о знании физической и психологической подготовленности, истории гольфа, олимпийского движения, биографиях великих игроков в гольф и крупных турнирах по гольфу. Важным разделом теоретической подготовки является изучение правил поведения на поле, техники безопасности, мер по предотвращении. Травматизма и оказании первой медицинской помощи. Так же обучающийся должен обладать знаниями о средствах, методах развития основных физических качеств и координационных способностей, о построении и содержании занятий в микро-, мезо- и макроциклах. Примерный учебный план теоретической подготовки представлен в таблице 9.

Таблица 9 - Учебный план по предметной области «Теоретические основы ФКиС»

Тема	Этап, год обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1. Физическая культура и спорт в России	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4
2. Состояние и развитие гольфа в России	2	2	2	2	2	2	6	6	4	4
3. Воспитание нравственных и волевых качеств	2	2	2	2	2	2	6	6	8	8
4. Влияние физических упражнений на организм обучающегося	2	2	2	2	2	2	6	6	8	8
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	2	2	2	2	6	6	8	8
6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	2	2	2	2	2	2	6	6	8	8
7. Общая характеристика	2	2	2	2	4	4	6	6	10	10
8. Планирование и контроль подготовки	2	2	2	2	4	4	6	6	10	10
9. Основы техники игры и техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	8	8	10	10
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	8	8	10	10
11. Физические качества и физическая подготовка	2	2	4	4	4	4	8	8	10	10
12. Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	8	8	10	10
13. Правила по гольфу	2	2	2	2						
15. Установка на игру и разбор результатов игры	2	2	2	2	4	4	6	6	10	10
Всего часов:	32	32	34	34	38	38	82	82	110	110

Для сообщения различных теоретических сведений используются различные формы:

- рассказ;
- объяснение;
- показ;
- беседа;
- лекция с демонстрацией наглядных пособий, кинофильмов.

Теоретическая подготовка – это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение обучающимися определенных знаний; его цель – повышение их интеллектуально-теоретического уровня и содействия повышению спортивного мастерства.

Примерный перечень тем для изучения теоретического материала:

1. Физическая культура и спорт в России
  - 1.1. Понятие «Физическая культура».
  - 1.2. Физическая культура как составная часть общей культуры.
  - 1.3. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.
  - 1.4. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
  - 1.5. Основные сведения о спортивной квалификации.
  - 1.6. Спортивные разряды и звания.
  - 1.7. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
  - 1.8. Юношеские разряды по гольфу.
2. Состояние и развитие гольфа в России
  - 2.1. История развития гольфа в мире и в нашей стране.
  - 2.2. Биографии выдающихся игроков в гольф.
  - 2.3. Количество обучающихся в России и в мире.
  - 2.4. Спортивные сооружения для занятий гольфом и их состояние.
  - 2.5. Перспективы развития гольфа для участия российских игроков в Олимпийских турнирах по гольфу и крупнейших международных соревнованиях
3. Воспитание нравственных и волевых качеств.
  - 3.1. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.
  - 3.2. Спортивно-этическое воспитание.
  - 3.3. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
  - 3.4. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.
  - 3.5. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
  - 3.6. Общая и специальная психологическая подготовка.
  - 3.7. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
  - 3.8. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
  - 3.9. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
  - 3.10. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
4. Влияние физических упражнений на организм.
  - 4.1. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.
  - 4.2. Восстановительные мероприятия в спорте.
  - 4.3. Проведение восстановительных мероприятий в спорте (после напряженных тренировочных нагрузок).
  - 4.4. Критерии готовности к повторной работе.
  - 4.5. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.
5. Гигиенические требования к обучающимся.
  - 5.1. Понятие о гигиене и санитарии.
  - 5.2. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

5.3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

5.4. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

5.5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию.

5.6. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

5.7. Пищевые отравления и их профилактика.

5.8. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

5.9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

5.10. Правильный режим. Значение сна. Режим дня во время соревнований

5.11. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков.

Профилактика вредных привычек.

6. Меры обеспечения безопасности при занятиях в гольф.

6.1. Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания.

6.2. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

6.3. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

6.4. Травматизм в процессе занятий гольфом, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.

6.5. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

6.6. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6.7. Инструктаж по технике безопасности, обеспечивающий различные виды деятельности обучающихся:

- при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- при проведении соревнований при проведении массовых мероприятий;
- при проведении занятий на спортивной площадке;
- при перевозке обучающихся автомобильным транспортом;
- при перевозке обучающихся общественным транспортом;
- по безопасному проведению обучающихся на объекты железнодорожного транспорта;
- при занятиях в спортивном зале;
- при проведении учебно-тренировочных сборов;
- для тренеров-преподавателей и обучающихся по проведению пешеходных экскурсий в городе;
- для обучающихся при занятиях плаванием.

7. Общая характеристика спортивной тренировки

7.1. Понятие об учебно-тренировочном процессе.

7.2. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

7.3. Формы организации спортивной тренировки.

7.4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

7.5. Единство общей и специальной выносливости.

- 7.6. Понятие о тренировочной нагрузке.
- 7.7. Основные средства спортивной тренировки.
- 7.8. Методы спортивной тренировки.
- 7.9. Значение тренировочных и контрольных игр.
- 7.10. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- 7.11. Использование технических средств и тренажерных устройств.
- 7.12. Общая характеристика спортивной тренировки.
- 7.13. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- 7.14. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений.
- 8. Планирование и контроль.
  - 8.1. Сущность и назначение планирования, его виды.
  - 8.2. Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.
  - 8.3. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль, как основа достижений в спорте.
  - 8.4. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.
  - 8.5. Уровень физического развития. Показатели развития.
- 9. Основы техники игры и техническая подготовка
  - 9.1. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
  - 9.2. Средства и методы технической подготовки.
  - 9.3. Классификации приемов техники игры.
  - 9.4. Методические приемы и средства обучения технике игры.
  - 9.5. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.
- 10. Физические способности и физическая подготовка
  - 10.1. Физические качества.
  - 10.2. Сила. Виды силовых способностей: силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.
  - 10.3. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции (облегчение условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями).
  - 10.4. Гибкость и её развитие.
  - 10.5. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.
  - 10.6. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней подготовки.
- 11. Спортивные соревнования
  - 11.1 Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.
  - 11.2. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.



11.3. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

11.4. Положение о проведении соревнований по гольфу на Первенстве России, города, школы.

### **3.2 Методические рекомендации по реализации программной области «Общая и специальная физическая подготовка»**

Методические рекомендации по реализации программной области «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкания строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на  $180^{\circ}$  из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. и до 50-60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м., 2-3 x 30-40 м., 3-4 x 50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, ручной мяч.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Методические рекомендации по реализации программной области  
«Специальная физическая подготовка»

Имитация удара патт (Различные подводящие упражнения, стойка и хват, ритм замаха и удара, выполнение основного движения).

Освоение техники удара патт (Упражнения для разучивания удара патт (маятник, вращение плечами, вращение с клюшкой).

Совершенствование техники удара патт (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).

Контроль техники удара патт (Попадание мячом в лунку с различных расстояний).

Игра на гольф симуляторе (Индивидуальная и групповая игра).

Развитие гибкости (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).

Развитие ловкости (Упражнение для развития ловкости, Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки).

Развитие ритма (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)).

Развитие подвижности в суставах (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).

Базовые правила игры (Книжка игрока, основные правила, гольф-этикет)

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)

Стретчинг (Упражнения для развития гибкости в спине, ногах, мышцах пресса и руках).

Экскурсы в профессии. Занятие игра (Теория, вопросы и тестирование по популярным профессиям).

Спортивные игры и эстафеты (Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол.

Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и прочее, эстафеты с гольф оборудованием).

Развитие координации и равновесия (Различные упражнения на одной и двух ногах, с открытыми и закрытыми глазами).

Развитие ловкости (Упражнение для развития ловкости, Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки).

Развитие ритма (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)).

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).

Игра на гольф-симуляторе.

### **3.3 Методические рекомендации предметной области «Избранный вид спорта»**

Технико-тактическая подготовка в гольфе разделена на два этапа:

- этап обучения техническим действиям;
- этап совершенствования технико-тактического действия.

Обучение техническим действиям осуществляется на этапе предварительной подготовки начальной спортивной специализации в группах. Оптимальный возраст обучения игровым действиям 8-12 лет.

Обучение техническим действиям в гольфе может производиться тремя методами общепринятыми во многих учебных дисциплинах и видах деятельности: поэтапным методом (расчленено-конструктивным), целостно-конструктивным и методом статических поз. В обучении важно правильное последовательное освоение элементов: нельзя переходить к следующему элементу, если предыдущий элемент освоен неправильно.

Эффективность повышения точности спортивных движений при тренировке их выполнения в обратную сторону, при ограничении действия или изоляции рецептивных систем или, наоборот, их стимулировании. При тренировке во многих видах спорта установлена эффективность идеомоторного представления будущего действия или его имитации без перемещения спортивного снаряда.

Установлено, что обучение игровым действиям в гольф расчленено-конструктивным методом и методом ключевых поз. Последовательность совершения элементарных движений в свинге – индуктивная и соответствует техническим приемам в гольфе по мере возрастания их сложности и амплитуды. Полный свинг в гольфе составляет 16-20 элементарных анатомических движений. Сначала осуществляется обучение стойке игрока и способу удержания клюшки. Затем осваивается умение совершать движение отведения-приведения-отведения клюшки и верхних конечностей для выполнения патта. На усвоение этих движений (образование первичного умения) обычно уходит от 12 до 36 занятий по 80-90 повторений в каждом. Принципиальным в занятиях является ограничение по точности совершаемых движений по направлению и скорости: обучающиеся должны стремиться их выполнять с точностью перемещения мяча не хуже 1/10 расстояния до цели по направлению и дальности.

Образование первичного умения ускорит использование различных ограничителей движений по направлению, амплитуде, усилию, указателей направления, фиксаторов внимания, использование мячей, клюшек и целей большого размера, выполнение движений в заданном темпе и применение других педагогических методов и приемов, вовлекающих в обучение различные аффектно-эффекторные системы. Предпочтительным методом обучения на этапе предварительной подготовки является игровой метод. Полезным на этом этапе обучения будет использование средств обучающей системы SNAG.

Усвоение движений в паттинге должно производиться с постепенным возрастанием расстоянием цели. Дальность до лунки должны увеличиваться от 1 до 10 метров или условия сохранения точности в пределах 1/10 дальности до цели. Регулирование дальности качения мяча должно производиться путем изменения угла отведения клюшки от вертикали, а не за счет мышечных усилий в темпе

соответствующим собственной частоте колебаний системы клюшки и верхних конечностей, ее удерживающих. После образования первичного умения в паттинге осваивается чиппинг: осваивается такое же движение, но с большой амплитудой и свинг осуществляется клюшками веджами и большими углами лофт. Увеличение амплитуды свинга требует добавление в игровое действие пронации туловища, а при далеких чипах (25-30 метров) и движений отведения и приведения кистей в запястных суставах.

Для образования умения в чиппинге также потребуется от 12 до 36 занятий по 80-90 повторений в каждом. Чиппинг осваивается с постепенным возрастанием дальности от 5 до 30 метров с соблюдением точности перемещения мяча в 1/10 от дистанции до цели и постоянством темпа совершения свинга, обеспечивающим регулирование начальной скорости мяча за счет амплитуды отведения клюшки при замахе.

Точно так же происходит обучение питчингу и драйвингу: каждый раз к раннее освоенному движению добавляется 2-3 новых элементарных движений, которые закрепляются многократными повторениями с неизвестным темпом при постепенно возрастающей дальности ударов в пределах заданной точности. Каждый этап усвоения нового технического действия должен завершаться контрольным занятием (контрольной тренировкой, соревнованием), критерием которого служит точность выполнения игровых действий, не превышающая 1/10 дальности до цели. Таблица 10 описывает продолжительность обучения техническим действиям в гольфе.

Таблица 10 – Содержание и продолжительность обучения техническим действиям в гольфе расчетно-конструктивным методом

Содержание занятий	Количество осваиваемых элементарных движений	Количество занятий
Обучение паттингу	3-4	12-36
Обучение чиппингу	+3	12-36
Образование навыка	6	12
Обучение питчингу	+6	24-72
Образование навыка	12	12
Обучение драйвингу	+3-5	12-36
Образование навыку	15-17	12
Итого:		96-216

Как следует из данной таблицы, для освоения основ техники в гольфе при частоте занятий 2 раза в неделю потребуется 1-2 года. На практике период обучения длится в 1,5-2 раза дольше и соответствует продолжительности обучения в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах первого-второго года обучения.

Соревновательная практика на этих этапах подготовки состоит в участии в соревнованиях (контрольных тренировках) по паттингу и мини-гольфу, соревнованиях и использованием обучающего оборудования SNAG, соревнованиях по чипу и патту, питчу и патту, соревнованиях многоборьях по ОФП.

Обучение основам техники обычно производится в неизменных привычных условиях: на помостах драйвинг-рейнджа, прэктис грина или искусственных покрытиях и гольф-симуляторах.

Задачей технической подготовки следующих этапов: углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования является совершенствование и закрепление технических действий.

На этих этапах совершается умение совершать удары из нестандартных положений, из преград, из рафа с травой разной высоты и жесткости, с наклонной поверхности в различных погодных и ветровых условиях. На рейндже осваиваются и совершаются технические действия, направленные на увеличение точности ударов.

Полное движение в гольфе, называемое свингом (swing англ. – колебание), отличается высокой скоростью и большими ударными нагрузками на опорно-двигательный аппарат обучающегося, достигающими порой величину в 8 g. По этой причине обучение ошибочным движениям в гольфе может привести к еще большим нагрузкам на опорно-двигательный аппарат, нерациональному использованию инерционных и гравитационных сил, действующих на клюшку, и, следовательно, к раннему травматизму. Это определяет необходимость разработки соответствующих методик обучения двигательным действиям в гольфе, ускоряющих обучение и минимизирующих риск получения травмы. Морфологически в свинге (рис. 1.) определяется 14 элементарных движений отведения-приведения и пронации-супинации звеньев тела и 4 движения сгибания-разгибания (Таблица 11). Движение, в отличие от многих других видов спорта с клюшкой и мячом, характеризуется небольшими перемещениями общего центра масс обучающегося (до 20 см от исходного), что наряду с преобладающими движениями отведения-приведения и пронации-супинации определяет основные трудности в обучении. Предполагается, что обучение свингу будет наиболее эффективно, если элементы движения будут осваиваться попарно относительно момента удара клюшкой по мячу. Примером таких парных элементов могут служить два элементарных движения в паттинге: отведение верхних конечностей (замах), приведение верхних конечностей (разгон), удар по мячу, отведение верхних конечностей (торможение) и разгибание туловища.

Таблица 11 - Фазовый состав ударного движения в гольф

Замах	Разгон	Торможение
1. Отведение верхних конечностей	1. Супинация голени и бедра (левые)	1. Пронация и разгибание голени и бедра (правые)
2. Отведение кистей	2. Разгибание плеч	2. Супинация и разгибание голени и бедра (левые)
3. Пронация голени и бедра (левые)	3. Супинация туловища	3. Отведение верхних конечностей
4. Супинация голени и бедра (правые)	4. Приведение верхних конечностей	4. Пронация кистей
5. Пронация туловища	5. Приведение кистей	5. Разгибание туловища
6. Сгибание плеч		6. Сгибание плеч
		7. Сгибание кистей

Одним из основных видов подготовки на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования становится игровая и соревновательная практика. Количество официальных соревнований за сезон достигает 18-20. Отрабатываются различные тактические способы ведения игры: рациональный и атакующий.

Объем технико-тактической подготовки в гольфе определяется количеством ударов за тренировку с однозначно определенной целью в виде ударов на заданное расстояние, ударов на определенную траекторию, ударов в конкретную цель или заданную окрестность. Интенсивность технических действий по перемещению мяча с максимальной амплитудой и усилием будет определяться дальностью перемещения мяча в заданном направлении по отношению к максимальной дальности, и может выражаться в процентах. Интенсивность технических действий, совершаемых с дозированием амплитуды и усилий, определяется количеством ударов,

соответствующих заданию с оценкой результата. Направленность технической подготовки определяется видом тренируемого технического приема и, в зависимости от дальности перемещения мяча, может классифицироваться как: паттинг, чиппинг, питчинг, и драйвинг на короткие, средние и длинные дистанции, игры из нестандартных положений и игру в разных погодных и ветровых условиях. На этапах спортивного совершенствования в программу технической подготовки включаются упражнения по совершению ударов по различным траекториям с боковым отклонением.

Тактику игры в гольф можно определить, как преимущественно алгоритмическую и вероятностную. В гольфе каждый следующий удар обычно совершается более короткой клюшкой и приводит к перемещению мяча на меньшее расстояние, чем предыдущий удар. Также, по мере приближения к лунке, уменьшается амплитуда и, соответственно, совершаемых игровых действий. По мере приближения к лунке также уменьшается количество различных траекторий мяча, позволяющих поразить лунку. Условная вероятность события, стоящего в приближении мяча к лунке, после каждого удара, как правило, увеличивается.

На практике в основном реализуется две тактические схемы игры:

- атакующая, агрессивная тактика: с каждым ударом обучающийся стремится приблизить мяч как можно ближе к лунке;

- рациональная, при совершении игровых действий обучающийся стремится избежать ошибок, уменьшить вероятность игры из нестандартных положений.

Применение той или иной тактики в соревнованиях определяется техническим мастерством обучающегося, сложностью поля, задачами, стоящими перед обучающимся в конкретном соревновании, и его текущим результатом относительно результатов соперников.

### **3.4 Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований и механики судейства, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Необходимо посещение и участие в судейских семинарах, проводимых спортивными федерациями в городе и области. Сдача тестов по теоретической и физической

подготовке. Во время обучения на углубленном уровне подготовки необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

### **3.5 Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа - это действия обучающегося в определенных условиях, которые предусматривают отсутствие непосредственного руководства и помощи со стороны тренера, для того, чтобы получить знания, умения и навыки соответствующие заданной цели.

Самостоятельность в получении знаний предусматривает овладение сложными умениями и навыками видеть смысл и цель работы, организацию собственного самообразования, умение по-новому подходить к вопросам, которые разрешаются, познавательную, умственную и физическую активность, способность к творчеству. То есть, при самостоятельной работе обучающийся сам определяет цель деятельности, предмет деятельности и средства деятельности.

Самостоятельная работа, выступая специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающегося, имеет двойную природу. С одной стороны, она появляется как тренировочное задание, то есть объект деятельности, предложенный тренером, из другого - формой проявления определенного способа деятельности по выполнению соответствующего задания.

Развитие самостоятельности обучающихся - это цель деятельности как тренеров так и обучающихся, потому тренер должен создать условия для побуждения обучающегося к самостоятельной работе, такой режим самостоятельной деятельности, какой бы дал возможность реализовать главную цель - развитие личности обучающегося, ее творческого потенциала. Наибольшую актуальность приобретает такая организация самостоятельной работы, при которой каждый обучающийся работал бы на полную силу своих возможностей.

Кроме того, появляется познавательный интерес, укрепляются умения, например, умение планировать работу, распределять время и внимание, оценивать результаты своей работы.

Принимая во внимание, что программный материал в своей структуре содержит самостоятельную работу, во время отпуска тренера-преподавателя, она планируется на 6 недель по индивидуальному плану тренера. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки, а также технических приемов, ранее изученных во время учебно-тренировочного процесса. Рост этих показателей отмечается в ведомости итогов самостоятельной работы.

### **3.6 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка по своему содержанию может быть разделена на общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного осуществления учебной, профессиональной и спортивной деятельности. Главной задачей общей психологической подготовки является воспитание морально-волевых качеств обучающегося, определяющих его нормы поведения в обществе и

умение преодолевать различные трудности при совершение целенаправленных действий и поступков.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и развитие психических качеств и свойств личности обучающихся, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Важно на каждые тренировки и соревнования ставить перед обучающимся конкретные психологические задачи, связанные с преодолением объективных и субъективных трудностей и помех, которые характерны для условий соревнований. Изменения в характере и темпераменте обучающегося соответствуют виду деятельности. По этой причине при осуществлении общей психологической подготовки преимущественно развиваются волевые качества, связанные со способностью противостоять утомлению, преодолевать внешнее сопротивление, совершать движения с максимальной амплитудой и частотой. Непрерывный тренировочный процесс развивает такие свойства личности как трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность, смелость, умение соблюдать этические нормы в коллективе и обществе.

Умение регулировать свое состояние в значительной степени определяет результативность игровых действий в гольфе и разнообразия выбора технико-тактических действий. Специальная психологическая подготовка в гольфе направлена на развитие психических качеств, связанных с оценкой регулированием: диапазона чувствительности нервных клеток к внешнему раздражителю; скорости и соотношения интенсивности процессов возбуждения и торможения (величины отношения стимул-реакция); чувствительности нервной системы к нервным раздражителям. Таким образом, специальная психологическая подготовка имеет непосредственное соотношение к развитию специальных координационных способностей в гольфе, к специальной физической и технической подготовке.

Свойства личности во многом определяются типом нервной системы, реакции которой на воздействия проявляются в темпераменте. Психические качества обучающегося, проявляются в его характере – устойчивой системе поведения человека в типичных условиях. Таким образом, темперамент во многом определяется врожденным типом высшей нервной системы, а характер – типом высшей нервной деятельности, сложившийся, а результате условий жизни, в том числе, и при занятиях спортом. При этом и темперамент, и характер обучающихся могут целенаправленно изменяться в результате тренировочных воздействий.

Содержание общей и специальной психологической подготовки соответствует по направленности общей и специальной физической подготовке. На этап предварительной подготовки и начальной специализации должны преобладать средства и методы общей психологической подготовки, а на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования методы специальной психологической подготовки. Содержание психологической подготовки при этом будет так же определяться сенситивностью возрастных периодов развития определенных психических качеств и ведущими видами деятельности (см. таблицу 12).

Таблица 12 - Мотивации и ведущие виды деятельности школьного возраста.

Характеристики мотивационной сферы	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ведущий вид деятельности	Сюжетно-ролевая игра		Учебная деятельность			Интимно-личностное			Профессионально-учебная деятельность		



Цель деятельности	Предметная деятельность	Межчеловеческие отношения	Общественные отношения
Вид мышления	Наглядно-образное	Теоретическое и абстрактное (словесно-понятийное)	
Метод обучения	Игровой, репродуктивный, соревновательный, командный	Соревновательный, лично-командный	Соревновательный, личный, командный
Вид оцениваемых учебных достижений	Стремление к преодолению трудностей	Способ достижения результата	Результат
Осваиваемые формы деятельности	Эталонные формы	Самостоятельные формы	Самоорганизация форм
Дидактические приемы	Показ, описание	Описание кинестезия	Абстрактное описание
Характерные особенности	Любознательность, непосредственность, открытость, доверчивость	Потребность во взрослости, осознание себя как личности, потребность к самовыражению, множество и неустойчивость интересов	Потребность к самоопределению, становление целеполагания, устойчивость интересов
Познавательные мотивы	Интерес к отдельным фактам, внешним формам	Интерес к закономерности, к способам получения знаний	Интерес к основам наук, к методам теоретического и творческого мышления
Социальные мотивы	Одобрение тренера	Социальная роль в классе, школе. Поиск контактов и сотрудничества	Социальная роль в обществе. Самоконтроль и самооценка

Как следует из таблицы 12, начиная с 13 летнего возраста, в ведущем виде деятельности обучающихся начинают преобладать интимно-личностное общение, возникает множество интересов, характеризующих неустойчивость. Мотивация в виде одобрения родителей учителей меняется на мотивацию в виде утверждения себя среди ровесников. По этой причине, важно к 13 годам создать у обучающегося стрессоустойчивый интерес к занятиям гольфом, превратить спортивные занятия в устойчивую привычку.

На этапе начальной подготовки в тренировке преобладают игровые, репродуктивные и соревновательные методы обучения. По тренировочному времени метод многократных повторений соотносится с играми в пропорции 1/3. Игровые методы тренировки уменьшают боязнь избегания неудач и увеличивают мотивацию к достижению успеха. Игра позволяет раскрепостить и снять психологические барьеры. У обучающихся формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью.

При обучении техническим действиям, разборе и обсуждении результатов игры используются методы обучения. Для подросткового возраста, на этапе начальной спортивной специализации, начинается тактическая подготовка, так как у подростков уже сформировано логическое мышление. В этом возрасте можно применять идеомоторную тренировку, которая поможет подростку в овладении техникой совершения игровых действий.

Большое значение в период начальной подготовки должно придаваться повышению способности к воспроизведению положений и движений с большой точностью; однообразного порядка совершения действий при подготовке к удару, ориентации стойки относительно цели и мяча; сохранения ясности мысленных

представлений и выполнения действий в точном соответствии с ними при повышенных при повышенных эмоциональных напряжениях на соревнованиях.

Важным направлением специальной подготовки является освоение и использование комплекса психологических методов регуляции своего состояния, контроля и уточнения игровых действий, отношения к высокому результату, как явлению закономерному, а не случайному.

Очень важным фактором является доскональное изучение своего снаряжения, выбора клюшек с учетом особенностей поля и тактики игры, подбираемых партий мячей: влияния на полет мяча влажности воздуха и преимущественного направления ветра; оценки скорости качения мяча в зависимости от состояния гринов. На данном этапе одной из главных задач специальной психологической подготовки является формирование и развитие способности к регулированию психического состояния обучающегося пользуется психорегуляция: коррекция состояния утомления, и снятия избыточного психического напряжения и преодоления состояния фрустрации – состояния, возникающего в ситуации разочарования, неосуществления какой-либо значимой цели, проявляющаяся в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безвыходности.

К внешним методам регулирования психических состояний относят: массаж, гипотонические воздействия, иглоукалывания, кожную электронейростимуляцию, аудио-визуальные стимуляции, ароматерапию, вибрационные и температурные воздействия, фармакологические методы и методы сопряженного воздействия.

Для совершения учебно-тренировочного процесса большое значение имеет диагностика состояния обучающегося, которая может осуществляться различными способами: наблюдение, измерение частоты пульса, дыхания, артериального давления, частоты тремора, кожно-гальванической реакции. Данная оценка состояния обучающегося позволяет предупредить переутомление и перетренированность в результате накопления усталости.

Признаки перетренированности проявляются в усталости, уменьшении работоспособности и учебно-тренировочные занятия должны быть предотвращены, так как бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью. Некоторые признаки перетренированности:

- возрастающее число травм и боль в мышцах;
- учащение сердечного ритма после утреннего пробуждения, утрата интереса в тренировки;
- раздражительность;
- бессонница;
- уменьшения объема мускулатуры;
- головные боли;
- утомляемость и нехватка энергии;
- неполное восстановление мышц от тренировки к тренировке.

Причины:

- скука и монотонность при выполнении упражнений (подходов, повторений и т.д.);
- нервное истощение;
- недостаточный сон;
- плохое питание;
- давление;

- злоупотребление кофе;
- тренировки со слишком большими нагрузками;
- недостаточный прием калорий и снабжающих энергией углеводов.

Что делать:

- перерыв (не более недели или 10 дней);
- изменение дней и времени тренировки;
- изменения числа выполняемых подходов и повторений;
- изменения темпа занятий;
- смена оборудования и снарядов;
- обеспечение более качественного сна;
- повышение объема потребляемых углеводов;
- массаж.

Для того что бы избежать, перетренированности сильного утомления, необходимо отслеживать общее состояние обучающегося вовремя учебно-тренировочного занятий. Рассмотрим признаки утомляемости в пояснительной таблице 13.

Таблица 13 - Признаки утомляемости разных типов нагрузки

Тип нагрузки	Малая	Средняя	Большая	Максимальная	Запредельная
Баллы	1	2	3	4	5
Окраска лица	Нормальная	Небольшое покраснение	Сильное покраснение	Сильное покраснение	Побледнение
Потоотделение	Нормальное	Испарина	Сильное	Обильное	Холодный пот
Дыхание	Нормальное	20-25 в мин.	25-30 в мин., нарушение ритма	30-45	Более 50 в мин.
Нарушения в технике выполнения упражнений	Нет	Нет	Небольшое	Частые ошибки	Есть
Ощущения	Легко	Легко	Удовлетворительно	Тяжело, болит голова	Очень тяжело
Трудности в выполнении упражнений	Средняя	Нет	Усталость	усталость	Отказ от выполнения

Существует множество тестов для определения состояния обучающегося:

- Проба Руфье (индекс Руфье) – косвенный метод определения работоспособности (V)

$V = [4(P1 + P2 + P3 - 200)]/10$  – характеризует частоту сердечных сокращений, где P1 – пульс на 15 с после 5-минутного отдыха в положении лежа; P2 – пульс за первые 15 с в положении лежа после 30 приседаний за 45 с; P3 – пульс за 15 с 1-й минуты восстановления;

- Ортостатическая проба. После сна, в положении лежа определяется пульс за 1 минуту. Затем необходимо встать, и через 1 минуту снова подсчитать пульс (за 1 мин.).

Если искомая разница 6-10 ударов - хорошее состояние функциональной системы; 10-18 ударов – удовлетворительное состояние; свыше 20 – переутомление или заболевание.

Для лучшего успокоения обучающегося расслаблять мышцы лица. Такое внимание к расслаблению мышц лица полностью обосновано: выражение лица тонко отражает состояние ЦНС. Поэтому при расслаблении мимической мускулатуры

удается вызывать более выраженные психические расслабление и успокоение. Критерием его эффективности можно считать снижение частоты сердечных сокращений до оптимального уровня соревновательной готовности.

Важной составляющей тренировочного процесса как в гольфе, так и в других видах спорта является идеомоторная тренировка, которая работает по принципу представления совершаемого действия и сопровождение представления словесным описанием. Принято выделять три основных функции представлений:

- программирующая, которая базируется на представлении идеального движения;

- тренирующая. Данная функция базируется на представлениях, облегчающих формирование навыка;

- регуляторная. Базируется на представлениях о возможностях коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Данная тренировка более эффективна для повышения скорости движений и точности. Имитация игровых действий в гольфе с клюшкой без удара по мячу также отнесена к той или иной степени психомоторной или идеомоторной деятельности.

На этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования психологическая подготовка по части регулирования психического состояния должна стать неотъемлемой частью тренировочного процесса. Данные об объемах, интенсивности, самочувствию и содержанию тренировочного процесса необходимо заносить в дневник и в конце каждого мезоцикла делать анализ своего психического состояния, его изменения, тестирование эффективности саморегулирования.

Очень важным является вопрос о том, какое значение обучающийся придает своему «Я» в гольфе. Чрезмерное тщеславие и честолюбие как явные, так и скрытые могут стать препятствием в достижении высоких результатов.

На результат обучающегося может повлиять как положительно, так и отрицательно некоторые словесные формулы, и психологические позиции. Например, психологическая позиция – «лучше и больше работай – результат придет» - более перспективна, помогает восстановлению результативности. Большое стремление к выполнению какого-либо норматива, установление рекордов, занятия призовых мест не в коем случае преобладать в сознании обучающегося при игре. Подобное настроение не должно подавлять оптимального режима действий обучающегося, иначе он может «перегореть на старте» будучи в оптимальной спортивной готовности, но показать результат хуже личного или вообще не выйти на поле по разным причинам. Потому обучающийся должен быть сосредоточен на технике совершения игровых действий на игре против лунки, а не против счетной карточки. Также отрицательный эффект имеют такие словесные формулы как: «я не разогнусь при ударе», «не промахнусь», «не поверну голову» и другие формулы с частицей «не». Данные формулы самопрограммирования приводят к соответствующим противоположным реакциям мысленной системы. Словесные формулы должны быть ориентированы на достижение успеха в виде команд указаний, выраженными глаголами в повелительном наклонении в утвердительном смысле. То же относится и к замечаниям тренера. Замеченные тренером ошибки должны быть прокомментированы таким образом, чтобы обучающийся в будущем не боялся совершить ошибку, а стремился к правильному выполнению упражнения.

Таким образом, систематизируя изложенное выше, структуру системы психологической подготовки в гольфе на многолетних этапах можно представить в виде таблицы.

Таблица 14 - Задачи, средства и критерии психологической подготовки в гольфе

	Этап предварительной подготовки	Этап начальной специализации	Этап углубленной специализации
Вид подготовки	Общая психологическая подготовка		Специальная психологическая подготовка
Задачи подготовки	Развитие морально волевых качеств		Оценка психического состояния
Средства подготовки	Психомышечная тренировка	Идеомоторная тренировка	
Оцениваемые критерии подготовки	Стремление к преодолению трудностей	Способ совершения технических действий	Способ совершения тактических действий

### 3.7 Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающегося необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна).

Базовый уровень (до 2 лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Базовый уровень (свыше 2 лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в

отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для БУ 1-го и 2-го годов обучения.

Также используются психологические и медико-биологические средства восстановления.

Восстановительные мероприятия проводятся на всех этапах обучения, но как отдельный вид подготовки в учебном плане не отражен.

### **3.8 Требования по выполнению техники безопасности**

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать учебно-тренировочные занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности;
- вести журнал учёта инструктажа;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

### **3.9 Медицинское обследование**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям гольфом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям. В общем углубленное медицинское обследование обучающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающихся, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель

углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния обучающихся, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники. На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта, в которую заносятся данные медицинских обследований с первого года занятий гольфом.

#### **4. План воспитательной и профориентационной работы**

Цель: формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Основными направлениями воспитательной работы среди учащихся в рамках направления «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора;

- ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;

- создание комфортных социально-психологических условий и социокультурной воспитывающей среды, способствующей формированию общекультурных и профессиональных компетенций обучающихся;

- знакомство с особенностями современного рынка труда;

- оказание помощи в самовоспитании, самореализации, освоении широкого социального и профессионального опыта;

- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;

- воспитание патриотической направленности среди обучающихся.

Таблица - 15

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
<b>I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УУ-4	Сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне 1 и 2 года обучения, не определившихся с выбором профессии	Март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	Май	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
<b>II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) структурного подразделения с заинтересованными организациями (УралГУФК, ЮурГГПУ)	Май	Инструктор-методист
3.	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора УВР Инструктор-методист
4.	Проведение для обучающихся на углубленном уровне дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
5.	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	Инструктор-методист
6.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
7.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
8.	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов обучающихся и их родителей	Октябрь	Инструктор-методист
<b>III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ</b>			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	Апрель	Заместитель директора по УВР
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение		Заместитель директора по УВР



	вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения		
3.	Проведение совещаний при директоре с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР
<b>IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
<b>V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ</b>			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
7	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

### Воспитательная работа

Личностное развитие - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающегося способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпение, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на поле и вне её. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в гольфе (не соблюдение правил игры, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## **5. Система контроля и зачетные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- определения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года и предполагает сдачу контрольно-переводных нормативов. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и методиста, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом.

Итоговая аттестация предполагает проведение нормативов по окончании обучения, которые составлены с учётом освоения каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы по гольфу.

Контрольно-переводные нормативы при переходе на углубленный уровень, а также входные нормативы для зачисления в группы базового уровня составлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

Таблица 16 - Нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке юношей

Юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	8	9	10	11	12	13	14	15	16-18
1.	Бег 20 метров	4,8	4,5	4,1	3,9	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5
2.	Прыжки в длину с места	120	130	145	160	180	190	195	200	210
3.	Отжимания	6	8	10	12	13	15	16	17	18
4.	Удержание равновесия в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (с)	10	15	20	25	-	-	-	-	-
5.	Бросок набивного мяча двумя руками (1 кг)	-	-	2	2,5	3	3,5	4	5	5,5
6.	Пресс	-	15	20	25	30	35	40	42	44
7.	Бросок набивного мяча из стойки гольфиста (м)	-	-	-	1	1,5	2	3	3,2	3,5
8.	Удар патт	-	-	-	3	2	1	1	1	1

Таблица 17 - Нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке девушек

Девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	8	9	10	11	12	13	14	15	16-18
1.	Бег 20 метров	4,7	4,5	4,3	4,1	4,0	3,7	3,4	3,1	3,0
2.	Прыжки в длину с места	115	130	145	160	170	180	185	190	195
3.	Отжимания	4	5	6	7	8	9	11	13	15
4.	Удержание равновесие в положении стоя, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги	10	15	20	25	-	-	-	-	-
5.	Бросок набивного мяча двумя руками (1 кг)	-	-	1,5	2	2,5	3	3,5	3,7	4
6.	Пресс	-	10	15	20	25	30	35	37	40
7.	Бросок набивного мяча из стойки гольфиста	-	-	-	1	1,5	2	3	3,2	3,5
8.	Удар патт	-	-	-	3	2	1	1	1	1

Входные нормативы для зачисления обучающихся на базовый уровень подготовки

Индикаторы контроля за эффективностью деятельности спортивной школы:

На базовом уровне подготовки:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На углубленном уровне:

1. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающегося.
2. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.
3. Уровень освоения объемов тренировочных, соревновательных нагрузок, предусмотренных программой по избранному виду спорта.
4. Результаты участия в спортивных соревнованиях.

#### Указания к выполнению контрольных упражнений

Техническая подготовка

1. Равновесие. Обучающийся располагает стопы в позиции. Продольные оси, которых располагаются на одной линии: пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Руки вытянуты вперед, глаза по команде. С помощью секундомера, с точностью до 1 сек, фиксируется время сохранения неподвижной позы в состоянии равновесия.

2. Бросок набивного мяча двумя руками с низу.
3. Бросок набивного мяча из стойки гольфиста.
4. Удар «Патт»

Физическая подготовка

1. Отжимание

Выполняется из исходного положения: упор лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 3 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги. Темп выполнения упражнения - произвольный. Дается одна попытка, пауза между повторениями не должна превышать 3-х секунд. Фиксируется количество сгибания-разгибания рук от пола при условии правильного выполнения теста. При выполнении теста положение согнутых рук произвольно.

2. Прыжок в длину с места.
3. Бег 20 м

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

4. Пресс

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.

Затем участники меняются местами.

## 6. Материальное техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения тренировки спортивный зал и следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество инвентаря	Примечание
Комплект SNAG 2 размера клюшек «30», «34» (этап начальной подготовки)			
1	Большая сумка для оборудования	1	
2	Клюшка айрон	10	Для правши
3	Клюшка айрон	2	Для левши
4	Клюшка паттер	8	
5	Коврик	6	
6	Мячи разных цветов	50	
7	Мишень-роллерамма	1	
8	Надувная мишень	1	
9	Мишень-флаг	2	
10	Обруч	2	
Спортивный инвентарь для гольфа (этап спортивной специализации)			
11	Сет клюшек Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1	1	Для правши
12	Сет клюшек Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1	1	Для левши
13	Клюшки паттеры Pt	4	Для правши
16	Мячи для гольфа тренировочные (легкие)	10	
17	Мячи для гольфа (рейндж)	100	
19	Бэги-сумки	3	
20	Подставки-ти	10	
Дополнительное и вспомогательное оборудование			
22	Городки (комплект)	1	
26	Набивные мячи 1-5 кг	1 комплект	
29	Мат гимнастический	10	
31	Рулетка	100	
32	Секундомер	10	
38	Скакалка	10	

## 7. Перечень информационного обеспечения

### Литература

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС, 1977. с. 207.
2. Бобкова И.И. Гольф и мини-гольф – М.: Департамент образования г. Москвы, 2013. – с. 143
3. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – с.127
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура / учебное пособие. – 2006, с. 350
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк. – М.: ИЦ Академия, 2004. – с. 520
6. Корольков А.Н. Освоение техники в гольфе и использованием специальных комплектов клюшек из пластика: метод. Пособие/-М.: Эдитус, 2016. – с. 110., илл.
7. Корольков А.Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе: учебное пособие. М.: Эдитус, 2016. – с. 144
8. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольф. – 2013. – с. 137
9. Кузнецов В. А. Технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно-технологическим средствам, 2012. – 24 с.

10. Маиаршев К.Д. Книга о гольфе – М.: Парабуллум, 2010. – с. 183
  11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: физ. культура, 2010. - 230 с
  12. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа / Жеребко Д.С., Крольков А.Н., Сокол К.К. // Общероссийская общественная организация «Ассоциация гольфа России» Рек. ЭМС м-во образования и науки Российской Федерации. – М., 2014. – с. 77
  13. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – М., 2008. – с. 420
- Электронные ресурсы:
1. SNAG Russia. Обучающая система.[Электронный ресурс]. Заглавие с экрана. [Http://snagrus.com/](http://snagrus.com/) режим досупа 08.02.2017
  2. SNAG (Starting new at golf). Система обучения. Общая информация и инструкция. 2012. Официальный сайт: <http://snagrus.com/>
  3. Климат Челябинской области.[Электронный ресурс]. Заглавие с экрана. [Http://chelpogoda.ru/pages/490.php/](http://chelpogoda.ru/pages/490.php/) режим доступа 06.02.2017
  4. Составляющие игры в гольф. Описание ударов в гольфе. Схема лунки в гольф-поле. [Электронный ресурс]. Заглавие с экрана. [Http://golf39.ru/igra.html](http://golf39.ru/igra.html) режим доступа 10.02.2017
  5. Нормы, требования для присвоения спортивных званий и разрядов, условия их выполнения по виду спорта «гольф». ЕВСК 2010 – 2013 гг. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/1703>
  6. 835.физическая подготовка в гольфе Монография. [Электронный ресурс]. [www.docme.ru/](http://www.docme.ru/) режим доступа 02.02.2017
  7. Видеоуроки по гольфу А. Самсонова. [Электронный ресурс]. <http://samsonovgolf.com/> режим доступа 02.02.2017
  8. Видеоуроки по гольфу С. Афанасьевой. [Электронный ресурс]. <http://pcgc.ru/uroki-gol-fa/> режим доступа 02.02.2017
  9. Golf trainings Aids. [Электронный ресурс]. [http://golftrainingsaids.ru /](http://golftrainingsaids.ru/) режим доступа 04.02.2017
  10. Официальный сайт: Ассоциация гольфа России. [Электронный ресурс]. [www.rusgolf.ru/](http://www.rusgolf.ru/) режим доступа 25.01.2017