Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 275 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы гольфа»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации Программы: 1 год
Количество часов по Программе: 222 часа
Год разработки Программы: 2022

Автор-составитель:
Кетлер Екатерина Андреевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы гольфа»	11
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы гольфа»	11
Учебный план образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 1.0»	11
Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 1.0»	15
Учебный план образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 2.0»	28
Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 2.0»	31
Учебный план образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 3.0»	47
Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 3.0»	52
Раздел 3. Воспитательная деятельность	70
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	74
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы гольфа»	82
Приложения	87
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы гольфа»	87
Приложение 2. Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы гольфа»	88
Приложение 3. Этика поведения гольфиста	94
Приложение 4. Тесты по теоретической подготовке и ВФСК «ГТО»	97

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 №685-ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).
6. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
9. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») (ред. от 22.02.2023).
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические

нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

13. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

14. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

15. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы

Среди приоритетных направлений государственной политики вопросы создания здоровьесберегающего пространства, улучшения материально-технической базы спорта, доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения, прежде всего, социально-педагогических проблем, особенно остро стоящих для подрастающего поколения.

Приобщение подрастающего поколения к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Гольф - это вид спорта, в котором по определенным правилам согласуются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества личности. Гольф не просто спорт, а целая философия, стиль, образ жизни, путь к гармонизации личности. Через приобщение к игре в гольф решаются вопросы формирования потребности подрастающего поколения в двигательной активности и мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом. В этом состоит *актуальность* Программы.

Воспитательный потенциал Программы

Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

В Программу включены следующие компоненты:

1. Институциональный компонент «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.

2. Профориентационный компонент «Мой выбор» (7 часов), в рамках которого раскрывается важность и востребованность различных профессий для социума, происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути. Гольф, в данном случае, выступает как «деловой партнер», с помощью которого развиваются личностные качества, необходимые специалисту любого профиля.

В Программе сделан акцент на изучение экологических проблем, что способствует формированию у обучающихся ответственного отношения к необходимости охраны окружающей среды (9 часов). Содержание занятий направлено на повышение экологической грамотности и формирование экологической культуры, основанной на принципах гармоничного сосуществования человека и природы.

Включение в Программу тестирования ВФСК «ГТО», подготовка к которому предусматривает единство теоретической и физической подготовленности обучающихся, преследует решение и воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности, практикующей здоровый образ жизни.

Структура Программы

Программа состоит из трех образовательных модулей, каждый из которых предполагает конкретные результаты:

1. Модуль "Основы гольфа. Гольф 1.0". Содержание модуля направлено на знакомство обучающихся с историей, правилами и этикетом гольфа, базовыми техническими элементами (ударами) и тактическими действиями вида спорта.

2. Модуль "Основы гольфа. Гольф 2.0". Содержание модуля направлено на получение обучающимися комплексной физической подготовки, расширение знаний о технико-тактических приемах игры: освоение ударов различными клюшками, выполнение их в зависимости от разных игровых условий; овладение элементарными приемами судейства.

3. Модуль "Основы гольфа. Гольф 3.0". Обучение в рамках модуля предполагает совершенствование ударной техники, решение тактических задач в более сложных условиях игры; изучение нюансов судейства; участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Отличительные особенности Программы

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Цикличность распределения программного материала. Реализация Программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе, что не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений. В итоге, отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок, и акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической двигательной активности. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный.

2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности обучающихся выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Построение программного материала на основе принципов комплексности и вариативности: комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, воспитательной работы, медико-педагогического контроля); вариативность предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте от 8 до 18 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься гольфом и имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы – 10-12 человек.

Младший школьный возраст (8-11 лет).

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность.

Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах

умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет)

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Старший школьный возраст (16-18 лет)

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела в длину и увеличивается в ширину, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела.

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старший школьный возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель Программы: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами игры в гольф.

Задачи Программы:

Личностные:

- способствовать формированию ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;

- способствовать формированию культуры здоровья: ценностного понимания здорового и безопасного образа жизни; бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества спортсмена-гражданина России: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, самообладание, честность, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развивать навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации.

Предметные:

- познакомить обучающихся с игрой в гольф: историей, правилами, этикетом, основами техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в гольф;
- развивать двигательные умения и навыки;
- развивать у обучающихся физические и личностные качества, обеспечивающие готовность к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Планируемые результаты:

Личностные:

Обучающиеся

- проявляют ценностное отношение к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- проявляют бережное отношение к собственному здоровью;
- проявляют морально-волевые и нравственные качества спортсмена-гражданина России: трудолюбие, дисциплинированность, самообладание, честность, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- развиты навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развиты навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации.

Предметные:

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 1.0»:

Обучающиеся знают:

- историю, этикет, базовые правила гольфа;
- основную терминологию гольфа.

Обучающиеся умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать основную стойку и хват;

- выполнять технические элементы гольфа: удары патт, чип, питч, свинг клюшками паттер, айрон 9, вейдж;
- выбирать с помощью педагога и самостоятельно верное тактическое решение в зависимости от игровых условий (выбор клюшки и замаха в зависимости от расстояния до цели);
- демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 2.0»:

Обучающиеся знают:

- углубленные правила игры в гольф;
- основные методы самоконтроля при занятиях спортом.

Обучающиеся умеют:

- выполнять технические элементы гольфа: удары клюшками паттер, айрон 5-9, вейдж, вуд; удары из песка;
- выбирать самостоятельно верное тактическое решение в зависимости от игровых условий (выбор клюшки и замаха в зависимости от расстояния до цели);
- вести запись счета при игре в гольф;
- демонстрировать комплексы упражнений для развития координационных способностей;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 3.0»:

Обучающиеся знают:

- правила судейства в гольфе.

Обучающиеся умеют:

- выполнять технические элементы гольфа: удар драйв;
- выбирать самостоятельно верное тактическое решение в зависимости от игровых условий (с учетом ландшафта местности, погодных условий, препятствий);
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития специальных физических качеств, необходимых для совершения игровых действий;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Объем Программы: 666 часов.

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 1.0»: 222 часа.

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 2.0»: 222 часа.

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 3.0»: 222 часа.

Срок освоения Программы: 1 год.

Формы обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных технологий.

Виды занятий: теоретические, практические учебные занятия с группой.

Формы контроля:

- текущий контроль – педагогическое наблюдение, тестирование;
- промежуточная аттестация – экспертная оценка.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Обучение ведется с использованием гольф-тренажера, моделирующего различные игровые поля и ситуации в гольфе.

Раздел 2. Содержание Программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы гольфа»

Предмет: гольф

№ п/п	Наименование образовательного модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы гольфа. Гольф 1.0	222	50	172
2.	Основы гольфа. Гольф 2.0	222	32	190
3.	Основы гольфа. Гольф 3.0	222	21	201
	Итого:	666	103	563

Учебный план образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 1.0»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1	**Раздел 1. Подготовительный цикл (34 часа)**				
1.1	Введение в программу	2	2		
1.2	Спорт-наш друг	1	1		
1.3	Мой Дворец	2	2		
1.4	Общеразвивающие подвижные игры	1		1	
1.5	Базовые правила игры в гольф	2	2		
1.6	Гольф-этикет	2	2		
1.7	Основная стойка и хват в гольфе	4	2	2	
1.8	Основы техники игры	2	2		
1.9	Виды ударов в гольфе	4	1	3	
1.10	Актуальные проблемы экологии	1	1		
1.11	Развитие силы	4		4	
1.12	Развитие гибкости	4		4	
1.13	Развитие ритма	2		2	
1.14	Мой выбор. Путешествие в мир профессий	1	1		
1.15	Входной контроль (текущая аттестация)	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**Раздел 2. 1 тренировочный цикл (40 часов)**				

2.1	Имитация удара патт	6	2	4	
2.2	Освоение техники удара патт	6	2	4	
2.3	Общеразвивающие подвижные игры	2		2	
2.4	Развитие подвижности в суставах	2		2	
2.5	Правила игры в гольф	2	2		
2.6	Имитация удара чип	6	2	4	
2.7	Освоение техники удара чип	8	2	6	
2.8	Развитие гибкости	2		2	
2.9	Развитие ритма	2		2	
2.10	Развитие ловкости	2		2	
2.11	Игровая практика	2		2	
3	**Раздел 3. 2 тренировочный цикл (46 часов)**				
3.1	Имитация удара питч	6	2	4	
3.2	Освоение техники удара питч	8	2	6	
3.3	Стретчинг	2		2	
3.4	Развитие координации и равновесия	2		2	
3.5	Развитие скорости	2		2	
3.6	Развитие выносливости	2		2	
3.7	Имитация удара свинг	6	2	4	
3.8	Освоение техники удара свинг	8	2	6	
3.9	Спортивные игры	2	2		
3.10	Игровая практика	2		2	
3.11	Слушай свое сердце	1	1		
3.12	Полезно и вкусно	1	1		
3.13	Общеразвивающие подвижные игры	2		2	
3.14	Игровая практика	2		2	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
4	**Раздел 4. 3 тренировочный цикл (52 часа)**				
4.1	Изучение техники удара патт	4		4	

4.2	Правила игры в гольф	2	2		
4.3	Развитие гибкости	2		2	
4.4	Развитие ловкости	2		2	
4.5	Развитие ритма	2		2	
4.6	Контроль техники удара патт	2		2	
4.7	Подвижные игры и эстафеты	2		2	
4.8	Изучение техники удара чип	4		4	
4.9	Развитие подвижности в суставах	2		2	
4.10	Развитие координации и равновесия	2		2	
4.11	Контроль техники удара чип	2		2	
4.12	Правила игры в гольф	1	1		
4.13	Развитие скорости	1		1	
4.14	Развитие выносливости	2		2	
4.15	Изучение техники удара питч	4		4	
4.16	Развитие гибкости	2		2	
4.17	Контроль техники удара питч	2		2	
4.18	Игровая практика	4		4	
4.19	Изучение техники удара свинг	4		4	
4.20	Контроль техники удара свинг	2		2	
4.21	Игровая практика	4		4	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
5	**Раздел 5. Заключительный цикл (50 часов)**				
5.1	Общеразвивающие подвижные игры	2		2	
5.2	Изучение базовых тактических действий игры в гольф	2	2		
5.3	Развитие гибкости	2		2	
5.4	Изучение техники	4		4	

	удара патт				
5.5	Развитие ловкости	2		2	
5.6	Контроль техники удара патт	4		4	
5.7	Развитие ритма	2		2	
5.8	Изучение техники удара чип	2		2	
5.9	Развитие подвижности в суставах	2		2	
5.10	Контроль техники удара чип	2		2	
5.11	Стретчинг	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.12	Изучение техники удара питч	2		2	
5.13	Развитие координации и равновесия	2		2	
5.14	Контроль техники удара питч	2		2	
5.15	Правила игры в гольф	2	2		
5.16	Изучение техники удара свинг	2		2	
5.17	Гольф-этикет	2	2		
5.18	Развитие выносливости	2		2	
5.19	Изучение базовых тактических действий игры в гольф	2	2		
5.20	Контроль техники удара свинг	2		2	
5.21	Мой выбор. Профориентационные игры и задания	1		1	
5.22	Экология и гольф	1	1		
5.23	Игровая практика	2		2	
5.24	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2		2	Промежуточная аттестация/экспертная оценка
	ИТОГО:	**222**	**50**	**172**	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 1.0»

Раздел 1. «Подготовительный цикл».

Тема 1.1. Введение в образовательную программу (2 часа)

Теория (2 часа). История гольфа. Происхождение современной игры. История гольфа в России. Включение гольфа в программу Олимпийских игр. Техника безопасности на занятиях гольфом.

Тема 1.2. Спорт наш друг (1 час)

Теория (1 час). Основные понятия о физической культуре и спорте. Выдающиеся личности в истории спорта и современности. Польза занятий физической культурой и спортом. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Меры личной профилактики. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.3. Мой дворец (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения «Гольф».

Тема 1.4 Общеразвивающие подвижные игры (1 час)

Практика (1 час). Подвижные игры, включающие выполнение физических упражнений (бег, броски, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы. Подвижные игры, связанные с необходимостью принимать нестандартные быстрые двигательные решения в условиях дефицита времени с использованием различных предметов. Подвижные игры, направленные:

- на развитие быстроты, включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения на какие-либо команды педагога, а также такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с высокой скоростью;
- на развитие ловкости, содержащие упражнения большой координационной сложности, упражнения на равновесие и точность движений;
- на развитие силы, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и т.д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.п.);
- на развитие выносливости с участием большинства мышечных групп, применением освоенных и несложных движений, регулируемостью интенсивности упражнений, с интервалами отдыха, моментов напряжения и расслабления мышц, повторяемостью упражнений.

Тема 1.5. Базовые правила игры в гольф (2 часа)

*Теория (2 часа).*Знакомство с правилами игры в гольф. Терминология гольфа. История клюшки. История и разновидности мячей.

Тема 1.6. Гольф-этикет (2 часа)

Теория (2 часа). Дух игры в гольф. Техника безопасности. Уважение к другим игрокам. Темп игры (удержание темпа, готовность к игре, потерянный мяч, приоритет). Уход за полем (бункеры, устранение выбоин в дерне, следов от мячей и

повреждений от обуви, предотвращение повреждений, которых можно избежать). Штрафы за нарушение.

Тема 1.7. Основная стойка и хват в гольфе (4 часа)

Теория (2 часа). Техника выстраивания стойки и хвата, разновидности хвата в гольфе и их значение в направлении удара, просмотр фото и видеоматериала по данной теме.

Практика (2 часа). Подбор клюшек под рост и возраст детей. Отработка стойки и хвата клюшки с использованием snag-оборудования, с использованием профессиональных клюшек.

Тема 1.8. Основы техники игры (2 часа)

Практика (2 часа). Знакомство с основными техническими элементами гольфа (специально-подготовительные упражнения, захват, стойка, техника удара мяча).

Тема 1.9. Виды ударов в гольфе (4 часа)

Теория (1 час). Разновидности ударов в гольф - патт, чип, питч, свинг, из значение, особенности и отличие друг от друга. Просмотр фото и видеоматериала по данной теме.

Практика (3 часа). Отработка ударов патт, чип, питч, свинг, с использованием snag-оборудования, профессионального оборудования на гольф-коврах и гольф-симуляторе. Упражнения: замах с использованием снэга-зу, обруча, замах с заданным ритмом.

Тема 1.10. Актуальные проблемы экологии (1 час)

Теория (1 час). Современные и актуальные проблемы экологии. Природные, антропогенные причины экологических проблем. "Бомбы замедленного действия!" на нашей планете: загрязнение атмосферы, воздуха, природных вод, уничтожение многих видов флоры и фауны, исчерпание полезных ископаемых, вырубка лесов, опустынивание, глобальное потепление, мусор и отходы. Масштабность проявления экологических проблем для дикой природы (гибель растений и животных, их заболеваемость, изменение численного соотношения между отдельными группами организмов, перемещение животных с целью поиска лучших мест обитания и т.д.) и человека (ухудшение состояние здоровья). Географическое содержание экологических проблем.

Тема 1.11. Развитие силы (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения с преодолением собственного веса: отжимания, приседания, подтягивания. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Комплексы упражнений для развития силы. Блоки упражнений. Круговая тренировка.

Тема 1.12. Развитие гибкости (4 часа)

Практика (4 часа). Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость: движения, выполняемые с помощью партнера (наклоны, отведения рук до предела, мост); движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с

помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Тема 1.13. Развитие ритма (2 часа)

Практика (2 часа). 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); ритмическая ходьба и бег.

Тема 1.14. Мой выбор. Путешествие в мир профессий (1 час)

Теория (1час). Знакомство обучающихся с многообразием профессий, их классификацией, особенностями и требованиями профессионального труда в различных сферах деятельности. Профессии типа «человек-знак», «человек-природа», «человек-человек», «человек-техника», «человек-художественный образ». Просмотр видеороликов, презентаций о профессиях.

Тема 1.15. Входной контроль (текущая аттестация)(2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне» с целью определения начального уровня физической подготовленности обучающихся.

Раздел 2. «1 тренировочный цикл».

Тема 2.1. Имитация удара патт (6 часов)

Теория (2 часа). На какой траве выполняется удар патт. Имитация удара патт, стойка и хват клюшки паттер. Просмотр фото и видеоматериала по заданной теме.

Практика (4 часа). Отработка имитации удара патт на гольф-ковре, на гольф-симуляторе без мячей, имитации удара под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования.

Тема 2.2. Освоение техники удара патт (6 часов)

Теория (2 часа). Техника удара патт, особенности выполнения, просмотр фото и видеоматериала по заданной теме.

Практика (4 часа). Отработка техники удара патт на гольф-ковре, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования. Упражнения для разучивания удара патт (маятник, вращение плечами, вращение с клюшкой).

Тема 2.3. Общеразвивающие подвижные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Подвижные игры, включающие выполнение физических упражнений (бег, броски, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы. Подвижные игры, связанные с необходимостью принимать нестандартные быстрые двигательные решения в условиях дефицита времени с использованием различных предметов. Подвижные игры, направленные:

- на развитие быстроты, включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения на какие-либо команды педагога, а также такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с высокой скоростью;

- на развитие ловкости, содержащие упражнения большой координационной сложности, упражнения на равновесие и точность движений;

- на развитие силы, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и т.д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.п.);

- на развитие выносливости с участием большинства мышечных групп, применением освоенных и несложных движений, регулируемостью интенсивности упражнений, с интервалами отдыха, моментов напряжения и расслабления мышц, повторяемостью упражнений.

Тема 2.4. Развитие подвижности в суставах (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития подвижности в суставах: сжимание и разжимание пальцев рук, вращение кистей рук, вращение рук в плечевых суставах, отведение прямых рук до предела с помощью партнёра; отведение рук вверх – назад до предела с помощью партнёра; круговые движения руками в различных направлениях; наклоны туловища вперёд и назад; круговые движения туловища; мост наклоном назад с помощью партнёра; ходьба с перекатом с пяток на носки и высоким приподниманием (до кончиков пальцев).

Тема 2.5. Правила игры в гольф (2 часа)

Теория (2 часа). Книжка игрока в гольф, правило 1-6, игра, поведение игрока, гольф-поле, соревнование, снаряжение игрока, игра в раунде, игра на лунке.

Тема 2.6. Имитация удара чип (6 часов)

Теория (2 часа). На какой траве выполнятся удар чип. Имитация удара чип, стойка для имитации удара и хват клюшки сэнт-вейдж, просмотр фото и видеоматериала по заданной теме.

Практика (4 часа). Отработка имитации удара чип на гольф-ковре, на гольф-симуляторе без мячей, имитации удара под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования.

Тема 2.7. Освоение техники удара чип (8 часов)

Теория (2 часа). Техника удара чип, какими клюшками может выполняться удар чип, стойка для удара чип, просмотр фото и видеоматериала по заданной теме.

Практика (6 часов). Отработка техники удара чип на гольф-ковре, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования. Упражнения для разучивания удара чип («вешалка», вращение плечами, вращение с клюшкой).

Тема 2.8. Развитие гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость: движения, выполняемые с помощью партнера (наклоны, отведения рук до предела, мост); движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти

другой рукой и т.п.). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Тема 2.9. Развитие ритма (2 часа)

Практика (2 часа). 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); ритмическая ходьба и бег.

Тема 2.10. Развитие ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития ловкости. Жонглирование, ловля мелких предметов.

Тема 2.11. Игровая практика (2 часа)

Практика (2 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Раздел 3. «2 тренировочный цикл».

Тема 3.1. Имитация удара питч (6 часов)

Теория (2 часа). На какой траве выполняется удар питч. Имитация удара питч, стойка для имитации удара и хват клюшки сэнт-вейдж, просмотр фото и видеоматериала по заданной теме.

Практика (4 часа). Отработка имитации удара питч на гольф-ковре, на гольф-симуляторе без мячей, имитации удара под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования.

Тема 3.2. Освоение техники удара питч (8 часов)

Теория (2 часа). Техника удара питч, какими клюшками может выполняться удар питч, стойка для удара питч, просмотр фото и видео материала по заданной теме.

Практика (6 часов). Отработка техники удара питч на гольф-ковре без мячей, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования. Упражнения для разучивания удара питч («вешалка», вращение плечами, вращение с клюшкой, замах с двумя клюшками, замах по заданной амплитуде, замах по линейке).

Тема 3.3. Стретчинг (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития гибкости в спине, ногах, мышцах пресса и руках. Статический стретчинг. Растяжка мышц спины, упражнения «Кошка», «Мостик», «Лодочка»; растяжка с наклоном в стороны, с выпадом в сторону; растяжка подколенных сухожилий сидя, с дополнительной нагрузкой; поперечная растяжка сидя, скручивание сидя.

Тема 3.4. Развитие координации и равновесия (2 часа)

Практика (2 часа). Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения на баланс: поза «дерево», поза «ласточка», приседания на одной ноге, подъем руки и ноги на четвереньках, поднимание на носки с закрытыми глазами, наклоны в сторону, стоя на носках, движение вперед по прямой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 3.5. Развитие скорости (2 часа)

Практика (2 часа). Подвижные игры, направленные на опережение действий соперника. Старты в движении (выполняются с максимальной быстротой реагирования и по зрительному сигналу). Старты с места из различных исходных положений: стоя (боком, лицом, спиной), сидя, лежа (выполняются по зрительному и по звуковому сигналу). Бег с внезапными остановками, с изменением направления движения, а также скорости. Прыжки (вверх, в сторону, в длину с места, в длину с разбега, многоскоки). Бег на дистанции тридцать, шестьдесят, сто метров. Бег на месте с максимальной частотой ног. Различные виды челночного бега. Различные виды эстафет на короткие дистанции.

Тема 3.6. Развитие выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Ходьба 3-5 км со средней скоростью. Бег в смешанном режиме. Бег с высоким подниманием коленей или с захлестом (на месте, по кругу). Прыжки со скакалкой. Приседания. Отжимания от пола. Упражнение берпи. Планка.

Тема 3.7. Имитация удара свинг (6 часов)

Теория (2 часа). На какой траве выполняется удар свинг. Имитация удара свинг, стойка для имитации удара и хват клюшки 9 айрон, просмотр фото и видео материала по заданной теме.

Практика (4 часа). Отработка имитации удара свинг на гольф-ковре, на гольф-симуляторе без мячей, имитации удара под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования.

Тема 3.8. Освоение техники удара свинг (8 часов)

Теория (2 часа). Техника удара свинг, какими клюшками может выполняться удар свинг, стойка для удара свинг, просмотр фото и видеоматериала по заданной теме.

Практика (6 часов). Отработка техники удара свинг на гольф-ковре без мячей, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования. Упражнения для разучивания удара питч («вешалка», вращение плечами, вращение с клюшкой, замах с двумя клюшками, замах по заданной амплитуде, замах по линейке, замах с шагом вперед, замах на одной ноге).

Тема 3.9. Спортивные игры (2 часа)

Теория (2 часа). Баскетбол, футбол, волейбол. Изучение базовых правил. Выдающиеся спортсмены в игровых видах спорта. Значимые результаты игроков, сборных команд России в игровых видах спорта.

Тема 3.10. Игровая практика (2 часа)

Практика (2 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 3.11. Слушай свое сердце (1 час)

Теория (1 час). Значение и роль сердца в организме человека. Влияние физических упражнений на сердце и частоту сердечных сокращений. Правила пульсометрии.

Тема 3.12. Полезно и вкусно (1 час)

Теория (1 час). Значение и роль пищи для жизнедеятельности человека. Продукты, приоритетные в питании юного спортсмена. Приготовление витаминных коктейлей. Питьевой режим юного спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.

Тема 3.13. Общеразвивающие подвижные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Подвижные игры, включающие выполнение физических упражнений (бег, броски, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы. Подвижные игры, связанные с необходимостью принимать нестандартные быстрые двигательные решения в условиях дефицита времени с использованием различных предметов. Подвижные игры, направленные:

- на развитие быстроты, включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения на какие-либо команды педагога, а также такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с высокой скоростью;
- на развитие ловкости, содержащие упражнения большой координационной сложности, упражнения на равновесие и точность движений;
- на развитие силы, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и т.д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.п.);
- на развитие выносливости с участием большинства мышечных групп, применением освоенных и несложных движений, регулируемостью интенсивности упражнений, с интервалами отдыха, моментов напряжения и расслабления мышц, повторяемостью упражнений.

Тема 3.14. Игровая практика (2 часа)

Практика (2 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Раздел 4. «3 тренировочный цикл».

Тема 4.1. Изучение техники удара патт (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение подводящих упражнений: удар с закрытыми глазами, удар стойка на одной ноге, удар стойка ноги вместе, удар с ограничителями движения, упражнение «дистанция», «коридор». Игра «Кашанет». Выполнение ударов с попаданием в лунку, на цель, в мишень, на гольф-ковре, на гольф-симуляторе.

Тема 4.2. Правила игры в гольф (2 часа)

Теория (2 часа). Книжка игрока. Правило 7-12, поиск мяча: обнаружение и идентификация мяча, гольф-поле играется таким, каким игрок его находит, мяч играется, как он лежит. Мяч в состоянии покоя поднят или сдвинут, подготовка и выполнение удара, совет и помощь, кедди, движущийся мяч случайно попадает в человека, животное или предмет, намеренные действия с целью повлиять на движущийся мяч, бункеры. Викторина по терминологии гольфа.

Тема 4.3. Развитие гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять

без предметов и с предметами (обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость: движения, выполняемые с помощью партнера (наклоны, отведения рук до предела, мост); движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Тема 4.4. Развитие ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития ловкости. Жонглирование, ловля мелких предметов.

Тема 4.5. Развитие ритма (2 часа)

Практика (2 часа). 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); ритмическая ходьба и бег.

Тема 4.6. Контроль техники удара патт (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение удара патт игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, в мишень, в лунку с расстояния 1-3 метра. Устранение ошибок.

Тема 4.7. Подвижные игры и эстафеты (2 часа)

Практика (2 часа). Различные подвижные игры, эстафеты с гольф оборудованием и мячом, прыжки на скакалке, вверх и в стороны, прыжки с резинкой.

Тема 4.8. Изучение техники удара чип (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение подводящих упражнений: удар с закрытыми глазами, удар стойка на одной ноге, удар стойка ноги вместе, удар с двумя клюшками. Игра «Кашанет». Выполнение ударов с попаданием на цель, в мишень на гольф-ковре, на гольф-симуляторе.

Тема 4.9. Развитие подвижности в суставах (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития подвижности в суставах: сжимание и разжимание пальцев рук, вращение кистей рук, вращение рук в плечевых суставах, отведение прямых рук до предела с помощью партнёра; отведение рук вверх – назад до предела с помощью партнёра; круговые движения руками в различных направлениях; наклоны туловища вперёд и назад; круговые движения туловища; мост наклоном назад с помощью партнёра; ходьба с перекатом с пяток на носки и высоким приподниманием (до кончиков пальцев).

Тема 4.10. Развитие координации и равновесия (2 часа)

Практика (2 часа). Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения на баланс: поза «дерево», поза «ласточка», приседания на одной ноге, подъем руки и ноги на четвереньках, поднимание на носки с закрытыми глазами, наклоны в сторону, стоя на носках, движение вперед по прямой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 4.11. Контроль техники удара чип (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение удара чип игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, в мишень, с расстояния от 3 метров. Устранение ошибок.

Тема 4.12. Правила игры в гольф (1 час)

Теория (1 час). Книжка игрока. Правила 13-18: паттинг-грин, действия с мячом, релиф, штрафные области, мяч потерян, временный мяч.

Тема 4.13. Развитие скорости (1 час)

Практика (1 час). Подвижные игры, направленные на опережение действий соперника. Старты в движении (выполняются с максимальной быстротой реагирования и по зрительному сигналу). Старты с места из различных исходных положений: стоя (боком, лицом, спиной), сидя, лежа (выполняются по зрительному и по звуковому сигналу). Бег с внезапными остановками, с изменением направления движения, а также скорости. Прыжки (вверх, в сторону, в длину с места, в длину с разбега, многоскоки). Бег на дистанции тридцать, шестьдесят, сто метров. Бег на месте с максимальной частотой ног. Различные виды челночного бега. Различные виды эстафет на короткие дистанции.

Тема 4.14. Развитие выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Ходьба 3-5 км со средней скоростью. Бег в смешанном режиме. Бег с высоким подниманием коленей или с захлестом (на месте, по кругу). Прыжки со скакалкой. Приседания. Отжимания от пола. Упражнение берпи. Планка.

Тема 4.15. Изучение техники удара питч (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение подводящих упражнений: удар с закрытыми глазами, удар стойка на одной ноге, удар стойка ноги вместе, удар с двумя клюшками, удар с ограниченной амплитудой движения, удар с «вешалкой», «валиком». Выполнение ударов с попаданием на цель, на гольф-симуляторе.

Тема 4.16. Развитие гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость: движения, выполняемые с помощью партнера (наклоны, отведения рук до предела, мост); движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Тема 4.17. Контроль техники удара питч (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение удара питч игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, с расстояния от 30 метров, на гольф-симуляторе. Устранение ошибок.

Тема 4.18. Игровая практика (4 часа)

Практика (4 часа). Игра на гольф-симуляторе. *Индивидуальная и групповая игра.*

Тема 4.19. Изучение техники удара свинг (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение подводящих упражнений: удар с закрытыми глазами, удар стойка на одной ноге, удар стойка ноги вместе, удар с двумя клюшками, удар с ограниченной амплитудой движения, удар с «вешалкой», «валиком». Выполнение ударов с попаданием на цель, на гольф-симуляторе.

Тема 4.20. Контроль техники удара свинг (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение удара свинг игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, с расстояния от 50 метров, на гольф-симуляторе. Устранение ошибок.

Тема 4.21. Игровая практика (4 часа)

Практика (4 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Раздел 5. «Заключительный цикл».

Тема 5.1. Общеразвивающие подвижные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Подвижные игры, включающие выполнение физических упражнений (бег, броски, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы. Подвижные игры, связанные с необходимостью принимать нестандартные быстрые двигательные решения в условиях дефицита времени с использованием различных предметов. Подвижные игры, направленные:

- на развитие быстроты, включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения на какие-либо команды педагога, а также такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с высокой скоростью;
- на развитие ловкости, содержащие упражнения большой координационной сложности, упражнения на равновесие и точность движений;
- на развитие силы, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и т.д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.п.);
- на развитие выносливости с участием большинства мышечных групп, применением освоенных и несложных движений, регулируемостью интенсивности упражнений, с интервалами отдыха, моментов напряжения и расслабления мышц, повторяемостью упражнений.

Тема 5.2. Изучение базовых тактических действий игры в гольф (2 часа)

Теория (2 часа). Правильный выбор удара и клюшки в зависимости от травы на гольф-поле (гольф-симуляторе). Расчет силы удара в зависимости от вида удара и расстояния до цели.

Тема 5.3. Развитие гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость: движения, выполняемые с помощью партнера (наклоны, отведения рук до предела, мост); движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти

другой рукой и т.п.). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Тема 5.4. Изучение техники удара патт (4 часа)

Практика (4 часа) Выполнение подводящих упражнений: удар с закрытыми глазами, удар стойка на одной ноге, удар стойка ноги вместе, удар с ограничителями движения, упражнение «дистанция», «коридор». Игра «Кашанет». Выполнение ударов с попаданием в лунку, на цель, в мишень, на гольф-ковре, на гольф-симуляторе.

Тема 5.5. Развитие ловкости (2 часа)

Практика (2 часа) Упражнения для развития ловкости. Жонглирование, ловля мелких предметов.

Тема 5.6. Контроль техники удара патт (4 часа)

Практика (4 часа) Выполнение удара патт игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, в мишень, в лунку с расстояния 1-3 метра.

Тема 5.7. Развитие ритма (2 часа)

Практика (2 часа) 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); ритмическая ходьба и бег.

Тема 5.8. Изучение техники удара чип (2 часа)

Практика (2 часа) Выполнение подводящих упражнений: удар с закрытыми глазами, удар стойка на одной ноге, удар стойка ноги вместе, удар с двумя клюшками. Игра «Кашанет». Выполнение ударов с попаданием на цель, в мишень на гольф-ковре, на гольф-симуляторе.

Тема 5.9. Развитие подвижности в суставах (2 часа)

Практика (2 часа) Упражнения для развития подвижности в суставах: сжимание и разжимание пальцев рук, вращение кистей рук, вращение рук в плечевых суставах, отведение прямых рук до предела с помощью партнёра; отведение рук вверх – назад до предела с помощью партнёра; круговые движения руками в различных направлениях; наклоны туловища вперёд и назад; круговые движения туловища; мост наклоном назад с помощью партнёра; ходьба с перекатом с пяток на носки и высоким приподниманием (до кончиков пальцев).

Тема 5.10. Контроль техники удара чип (2 часа)

Практика (2 часа) Выполнение удара чип игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, в мишень, с расстояния от 3 метров. Устранение ошибок.

Тема 5.11. Стретчинг (2 часа)

Практика (2 часа) Упражнения для развития гибкости в спине, ногах, мышцах пресса и руках. Статический стретчинг. Растяжка мышц спины, упражнения «Кошка», «Мостик», «Лодочка»; растяжка с наклоном в стороны, с выпадом в сторону; растяжка подколенных сухожилий сидя, с дополнительной нагрузкой; поперечная растяжка сидя, скручивание сидя.

Тема 5.12. Изучение техники удара питч (2 часа)

Практика (2 часа) Выполнение подводящих упражнений: удар с закрытыми глазами, удар стойка на одной ноге, удар стойка ноги вместе, удар с двумя клюшками, удар с ограниченной амплитудой движения, удар с «вешалкой», «валиком». Выполнение ударов с попаданием на цель, на гольф-симуляторе.

Тема 5.13. Развитие координации и равновесия (2 часа)

Практика (2 часа) Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения на баланс: поза «дерево», поза «ласточка», приседания на одной ноге, подъем руки и ноги на четвереньках, поднимание на носки с закрытыми глазами, наклоны в сторону, стоя на носках, движение вперед по прямой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 5.14. Контроль техники удара питч (2 часа)

Практика (2 часа) Выполнение удара питч игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, с расстояния от 30 метров, на гольф симуляторе. Устранение ошибок.

Тема 5.15. Правила игры в гольф (2 часа)

Теория (2 часа) Книжка игрока, правила 19-24: неиграемый мяч, решение вопросов применения правил во время раунда, судейские решения и Комитета, другие форматы индивидуальной игры на счет ударов и матчевой игры, форсом, форбол, командные соревнования.

Тема 5.16. Изучение техники удара свинг (2 часа)

Практика (2 часа) Выполнение подводящих упражнений: удар с закрытыми глазами, удар стойка на одной ноге, удар стойка ноги вместе, удар с двумя клюшками, удар с ограниченной амплитудой движения, удар с «вешалкой», «валиком». Выполнение ударов с попаданием на цель, на гольф-симулятор

Тема 5.17. Гольф-этикет (2 часа)

Теория (2 часа) Повторение основных позиций этикета в гольфе.

Тема 5.18. Развитие выносливости (2 часа)

Практика (2 часа) Ходьба 3-5 км со средней скоростью. Бег в смешанном режиме. Бег с высоким подниманием коленей или с захлестом (на месте, по кругу). Прыжки со скакалкой. Приседания. Отжимания от пола. Упражнение берпи. Планка.

Тема 5.19. Изучение базовых тактических действий игры в гольф (2 часа)

Теория (2 часа) Правильный выбор удара и клюшки в зависимости от травы на гольф-поле (гольф-симуляторе). Расчет силы удара в зависимости от вида удара и расстояния до цели.

Тема 5.20. Контроль техники удара свинг (2 часа)

Практика (2 часа) Выполнение удара свинг игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, с расстояния от 50 метров, на гольф симуляторе. Устранение ошибок.

Тема 5.21. Мой выбор. Профориентационные игры и задания (1 час)

Практика (1 час) Игры и задания, направленные на профориентацию обучающихся: «Угадай профессию», «Профессия на букву», «Детективы», «Узнай профессию по картинке», «Распредели профессии в соответствии с их типом», кроссворд «Профессии» и др.

Тема 5.22. Экология и гольф (1 час)

Теория (1 час) Возведение и обслуживание гольф-поля. Влияние гольф-поля на окружающую среду. Меры по сохранению окружающей природной среды, биологического разнообразия: разработка программ, направленных на создание экологически чистых полей для гольфа, реализация мероприятий по охране окружающей среды - защита и сохранение дикой природы и среды обитания, безопасность использования химикатов, использование переработанной воды, изготовление мячей для гольфа из биоразлагаемых материалов, производство экипировочной одежды из вторичного сырья.

Тема 5.23. Игровая практика (2 часа)

Практика (2 часа) Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 5.24. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (2 часа) Участие обучающихся в весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Учебный план образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 2.0»
Предмет: гольф

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1	**Раздел 1 . Подготовительный цикл (38 часов)**				
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Развитие гольфа в России и за рубежом	2	2		
1.3	Общеразвивающие упражнения	4		4	
1.4	Правила игры в гольф	2	2		
1.5	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом	2	2		
1.6	Повторение изученных ударов (патт, чип, питч, свинг)	4		4	
1.7	Тактические действия: короткий патт	4		4	
1.8	Развитие ловкости	2		2	
1.9	Мой выбор.В мире современных профессий	2	2		
1.10	Тактические действия: средний патт	4		4	
1.11	Экологии родного края	2	2		
1.12	Тактические действия: длинный патт	4		4	
1.13	Самоконтроль в процессе занятий гольфом	2	2		
1.14	Входной контроль (текущая аттестация)	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**Раздел 2. 1 тренировочный цикл (50 часов)**				
2.1	Общеразвивающие упражнения	4		4	
2.2	Умей правильно дышать	1	1		
2.3	Развитие гибкости	2		2	
2.4	Позвоночник – ключ к здоровью	1	1		

2.5	Развитие координации и равновесия	2		2	
2.6	Изучение ударов клюшками айрон 5-7	6	2	4	
2.7	Развитие мышечно-суставной чувствительности	2		2	
2.8	Контроль ударов клюшками айрон 5-7	4		4	
2.9	Развитие предметной ловкости	2		2	
2.10	Изучение ударов клюшками айрон 8-9	6	2	4	
2.11	Развитие двухпредметной ловкости	2		2	
2.12	Контроль ударов клюшками айрон 8-9	4		4	
2.13	Развитие подвижности в рабочих суставах	2		2	
2.14	Изучение ударов клюшками вейдж	6	2	4	
2.15	Контроль ударов клюшками вейдж	4		4	
2.16	Игровая практика	2		2	
3	**Раздел 3. 2 тренировочный цикл (44 часа)**				
3.1	Развитие взрывной силы	2		2	
3.2	Изучение ударов клюшками вуд	6	2	4	
3.3	Развитие координации и равновесия	2		2	
3.4	Контроль ударов клюшками вуд	4		4	
3.5	Игровая практика	4		4	
3.6	Развитие выносливости	2		2	
3.7	Тактические действия: короткий патт	6		6	
3.8	Развитие силовой выносливости	2		2	
3.9	Тактические действия: средний патт	6		6	
3.10	Развитие скорости	2		2	
3.11	Прочь усталость!	1	1		

3.12	Терпение и труд все перетрут	1	1		
3.13	Общеразвивающие упражнения	4		4	
3.14	Игровая практика	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
4	**Раздел 4. 3 тренировочный цикл (40 часов)**				
4.1	Развитие силы	2		2	
4.2	Тактические действия: длинный патт	6		6	
4.3	Развитие скоростно-силовой выносливости	2		2	
4.4	Изучение техники короткого удара из песка	4	1	3	
4.5	Изучение техники длинного удара из песка	4	1	3	
4.6	Тактические действия: удары из песка	2		2	
4.7	Игровая практика	4		4	
4.8	Развитие ритма	2		2	
4.9	Тактические действия: короткий чип	2		2	
4.10	Тактические действия: средний чип	2		2	
4.11	Тактические действия: длинный чип	2		2	
4.12	Тактические действия: удар питч	2		2	
4.13	Тактические действия: удар свинг	2		2	
4.14	Игровая практика	4		4	Текущий контроль/педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
5	**Раздел 5. Заключительный цикл (50 часов)**				
5.1	Общеразвивающие упражнения	4		4	
5.2	Развитие выносливости	4		4	

5.3	Развитие предметной ловкости	2		2	
5.4	Контроль техники ударов различными клюшками	4		4	
5.5	Развитие двухпредметной ловкости	2		2	
5.6	Контроль техники ударов из песка	2		2	
5.7	Развитие ритма	2		2	
5.8	Игровая практика	4		4	
5.9	Развитие мышечно-суставной чувствительности	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.10	Развитие подвижности в рабочих суставах	2		2	
5.11	Развитие силы	2		2	
5.12	Игровая практика	6		6	
5.13	Мой выбор. Профессии в сфере экологии: на страже окружающей среды	1	1		
5.14	Развитие взрывной силы	2		2	
5.15	Развитие силовой выносливости	2		2	
5.16	Правила игры в гольф	2	2		
5.17	Экология и здоровье	1	1		
5.18	Развитие координации и равновесия	2		2	
5.19	Игровая практика	2		2	
5.20	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2		2	Промежуточная аттестация /экспертная оценка
	ИТОГО:	**222**	**32**	**190**	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 2.0»

Раздел 1. «Подготовительный цикл».

Тема 1.1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа). Повторение теоретических аспектов прошлого года обучения. Обсуждение предстоящих тем, формы занятий, планов участия в спортивных мероприятиях в текущем учебном году. Техника безопасности на занятиях.

Тема 1.2. Развитие гольфа в России и за рубежом (2 часа)

Теория (2 часа). Развитие гольфа в России. Спрос на занятия гольфом по всему миру. Факторы, влияющие на спрос к игре. Наиболее перспективные страны для развития гольфа. Что препятствует популяризации гольфа в России.

Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа: поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).
- Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.
- Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.
- Упражнения с предметами. Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в полуприседе, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). С теннисным мячом: броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, (мишень) и на дальность.

Тема 1.4. Правила игры в гольф (2 часа)

Теория (2 часа). Термины и определения гольфа: Ближайшая точка полного релифа, Бункер, В игре, Вбросить, Внешний фактор, Возратить на место, Временная вода, Временный мяч, Гольф-поле, Граничные объекты, Длина клюшки, Животные, За пределами гольф-поля, Забит, Заглубившийся, Заменить, Знание и уверенность,

Зона, запрещенная для игры, Игра на счет ударов, Кедди, Комитет, Линия игры, Лунка, Максимальный счет, Маркер, Маркер мяча, Маркировать, Матчевая игра, Неверное место, Неверный грин, Неверный мяч, Неотъемлемый объект гольф-поля, Неподвижное препятствие, Нора животного.

Тема 1.5. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом (2 часа)

Теория (2 часа). Общие понятия об инфекционных заболеваниях. Источники инфекционных заболеваний и пути их распространения. Предупреждения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.

Тема 1.6. Повторение изученных ударов (патт, чип, питч, свинг) (4 часа)

Практика (4 часа). Повторение техники ударов патт, чип, питч, свинг, имитации ударов, имитации ударов с закрытыми глазами. Выполнение ударов безопасными мячами, ударов с использованием snag-оборудования, выполнение ударов в условиях, приближенным к соревновательным.

Тема 1.7. Тактические действия: короткий патт (4 часа)

Практика (4 часа). Расчет величины замаха для удара патт с заданным расстоянием 1, 2, 3 метра до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для короткого патта: упражнения с ограничителями замаха, упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», упражнение «дистанция».

Тема 1.8. Развитие ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития ловкости. Жонглирование, ловля мелких предметов.

Тема 1.9. Мой выбор. В мире современных профессий (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство обучающихся с профессиями, востребованными в современном мире. Дефицит специальностей на рынке труда. Влияние тенденций в социальной и экономической сферах на топ самых востребованных профессий. Профессии будущего.

Тема 1.10. Тактические действия: средний патт (4 часа)

Практика (4 часа). Расчет величины замаха для удара патт с заданным расстоянием 4-7 метров до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для среднего патта: упражнения с ограничителями замаха, упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», упражнение «дистанция».

Тема 1.11. Экология родного края (2 часа)

Теория (2 часа). Экологические проблемы Урала: загрязнение атмосферы, воды и почвы, химическое загрязнение, угроза ядерного загрязнения, промышленные отходы. Влияние антропогенной деятельности (работа лесохимической, топливной, металлургической, машиностроительной электроэнергетической отраслей промышленности) на состояние экологии региона. Пути решения проблем: разработка и утверждение законов касательно охраны окружающей среды, снижение количества бытовых и производственных отходов,

строительство заводов, занимающихся полной переработкой всех видов отходов, очищение сточных вод (установка соответствующих очистных сооружений), использование чистых источников энергии (применение природного газа, использование энергии солнца и ветра), грамотное распределение транспортных потоков.

Тема 1.12. Тактические действия: длинный патт (4 часа)

Практика (4 часа). Расчет величины замаха для удара патт с заданным расстоянием 8-20 метров до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для длинного патта: упражнения с ограничителями замаха, упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», упражнение «дистанция», упражнение на голь-симуляторе, упражнения «ворота».

Тема 1.13. Самоконтроль в процессе занятий гольфом (2 часа)

Теория (2 часа). Понятие о самоконтроле. Самоконтроль спортсмена. Субъективные и объективные показатели самоконтроля при занятиях спортом. Методы оценки функционального состояния спортсмена. Энергозатраты при различных физических нагрузках. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 1.14. Входной контроль (текущая аттестация) (2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне» с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся.

Раздел 2. «1 тренировочный цикл»

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа: поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами ("педалирование").
- Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

- Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.
- Упражнения с предметами. Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в полуприседе, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). С теннисным мячом: броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, (мишень) и на дальность.

Тема 2.2. Умей правильно дышать (1 час)

Теория (1 час). Роль дыхания для жизни человека. Значения дыхания при занятиях физической культурой. Виды дыхания при выполнении физических упражнений.

Тема 2.3. Развитие гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость: движения, выполняемые с помощью партнера (наклоны, отведения рук до предела, мост); движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Тема 2.4. Позвоночник – ключ к здоровью (1 час)

Теория (1 час). Значение правильной осанки в развитии молодого организма. Факторы, оказывающие влияние на искривление позвоночника. Методы терапии, позволяющие бороться со сколиозом. Профилактика сколиоза.

Тема 2.5. Развитие координации и равновесия (2 часа)

Практика (2 часа). Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения на баланс: поза «дерево», поза «ласточка», приседания на одной ноге, подъем руки и ноги на четвереньках, поднимание на носки с закрытыми глазами, наклоны в сторону, стоя на носках, движение вперед по прямой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 2.6. Изучение ударов клюшками айрон 5-7 (6 часов)

Теория (2 часа). Назначение клюшек 5-7, определение градусов клюшки, описание техники удара клюшками 5-7, основные отличие клюшек 5-7 от других клюшек в наборе, просмотр фото и видеоматериала об ударах клюшками 5-7.

Практика (4 часа). Выполнение имитаций ударов клюшками 5-7, имитации удара клюшками 5-7 с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками 5-7 под заданный ритм, выполнение ударов клюшками 5-7 безопасными мячами, удары клюшками 5-7 с ограниченной амплитудой замаха клюшки.

Тема 2.7. Развитие мышечно-суставной чувствительности (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития мышечно-суставной чувствительности: поочередно каждым пальцем вначале правой руки, а затем левой руки написать в воздухе слово «гольф»; поочередное сгибание каждого пальца правой руки к ладони, затем поочередное сгибание каждого пальца левой руки к ладони, а после в той же последовательности поочередное разгибание пальцев (выполняется вначале медленно, затем быстро); поочередная состыковка одноименных пальцев правой и левой руки после их вращения друг вокруг друга (выполняется с открытыми, а затем с закрытыми глазами).

Тема 2.8. Контроль ударов клюшками айрон 5-7 (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение ударов клюшками 5-7 на гольф-симуляторе в условиях, приближенных к соревновательным, выполнение ударов клюшками 5-7 на заданную цель, выполнение ударов клюшками 5-7 с заданным расстоянием и направлением.

Тема 2.9. Развитие предметной ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития предметной ловкости: броски и ловля мяча, перебрасывание мяча, жонглирование мячей, метание мяча в цель.

Тема 2.10. Изучение ударов клюшками айрон 8-9 (6 часов)

Теория (2 часа). Назначение клюшек 8-9, определение градусов клюшки, описание техники удара клюшками 8-9, основные отличие клюшек 8-9 от других клюшек в наборе, просмотр фото и видеоматериала об ударах клюшками 8-9.

Практика (4 часа). Выполнение имитаций ударов клюшками 8-9, имитации удара клюшками 8-9 с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками 8-9 под заданный ритм, выполнение ударов клюшками 8-9 безопасными мячами, удары клюшками 8-9 с ограниченной амплитудой замаха клюшки.

Тема 2.11. Развитие двухпредметной ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития двухпредметной ловкости: броски в мишень на стене теннисного мяча правой и левой рукой с различных расстояний; броски баскетбольного мяча в корзину с различных расстояний и разными способами; бег, удерживая на ракетке для настольного тенниса мяча для гольфа; чеканка ракеткой теннисного мяча; чеканка двумя ракетками двух теннисных мячей; чеканка гольф-мяча клюшкой для гольфа; жонглирование теннисными мячами.

Тема 2.12. Контроль ударов клюшками айрон 8-9 (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение ударов клюшками 8-9 на гольф-симуляторе в условиях, приближенных к соревновательным, выполнение ударов клюшками 8-9 на заданную цель, выполнение ударов клюшками 8-9 с заданным расстоянием и направлением.

Тема 2.13. Развитие подвижности в суставах (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития подвижности в суставах: сжимание и разжимание пальцев рук, вращение кистей рук, вращение рук в плечевых суставах, отведение прямых рук до предела с помощью партнёра; отведение рук вверх – назад до предела с помощью партнёра; круговые движения руками в различных направлениях; наклоны туловища вперёд и назад; круговые движения туловища; мост наклоном назад с помощью партнёра; ходьба с перекатом с пяток на носки и высоким приподниманием (до кончиков пальцев).

Тема 2.14. Изучение ударов клюшками вейдж (6 часов)

Теория (2 часа). Назначение клюшек вейдж и их разновидности, определение градусов клюшки, описание техники удара клюшками вейдж, основные отличие клюшек вейдж от других клюшек в наборе, просмотр фото и видеоматериала о ударах клюшками вейдж.

Практика (4 часа). Выполнение имитаций ударов клюшками вейдж, имитации удара клюшками вейдж с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками вейдж под заданный ритм, выполнение ударов клюшками вейдж безопасными мячами, удары клюшками вейдж с ограниченной амплитудой замаха клюшки, отработка удара, где мяч должен перелететь специально созданное препятствие.

Тема 2.15. Контроль ударов клюшками вейдж (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение ударов клюшками вейдж на гольф-симуляторе в условиях, приближенных к соревновательным, выполнение ударов клюшками вейдж на заданную цель, а также попадание в мишень, выполнение ударов клюшками вейдж с заданным расстоянием и направлением.

Тема 2.16. Игровая практика (2 часа)

Практика (2 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Раздел 3. «2 тренировочный цикл».

Тема 3.1. Развитие взрывной силы (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития взрывной силы: прыжки на одной и двух ногах в различных сочетаниях на месте и с передвижением по прямой ровной поверхности; прыжки через предметы (набивные мячи, гимнастические скамейки, барьеры); напрыгивание на тумбу и спрыгивание с нее; прыжки вверх по лестнице на двух ногах и на одной ноге (запрыгивая на каждую ступеньку либо через ступеньку); прыжки на скакалке с акцентом на максимальное выпрыгивание вверх; прыжки с отягощением (например, гантели или утяжелители на ноги) или с сопротивлением партнера.

Тема 3.2. Изучение ударов клюшками вуд (6 часов)

Теория (2 часа). Назначение клюшек вуд и их разновидности, определение градусов клюшки, описание техники удара клюшками вуд, основные отличие клюшек вуд от других клюшек в наборе, просмотр фото и видеоматериала о ударах клюшками вуд.

Практика (4 часа). Выполнение имитаций ударов клюшками вуд, имитации удара клюшками вуд с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками вуд под

заданный ритм, выполнение ударов клюшками вуд безопасными мячами, удары клюшками вуд с уклоном радиуса замаха.

Тема 3.3. Развитие координации и равновесия (2 часа)

Практика (2 часа). Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения на баланс: поза «дерево», поза «ласточка», приседания на одной ноге, подъем руки и ноги на четвереньках, поднимание на носки с закрытыми глазами, наклоны в сторону, стоя на носках, движение вперед по прямой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 3.4. Контроль ударов клюшками вуд (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение ударов клюшками вуд на гольф-симуляторе в условиях, приближенных к соревновательным, выполнение ударов клюшками вуд с заданным расстоянием и направлением.

Тема 3.5. Игровая практика (4 часа)

Практика (4 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 3.6. Развитие выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тема 3.7. Тактические действия: короткий патт (6 часов)

Практика (6 часа). Расчет величины замаха для удара патт с заданным расстоянием 1, 2, 3 метра до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для короткого патта: упражнения с ограничителями замаха, упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», упражнение «дистанция».

Тема 3.8. Развитие силовой выносливости (2 часа)

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

Тема 3.9. Тактические действия: средний патт (6 часов)

Практика (6 часа). Расчет величины замаха для удара патт с заданным расстоянием 4-7 метров до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для среднего патта: упражнения с ограничителями замаха, упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», упражнение «дистанция».

Тема 3.10. Развитие скорости (2 часа)

Практика (2 часа). Подвижные игры, направленные на опережение действий соперника. Старты в движении (выполняются с максимальной быстротой реагирования и по зрительному сигналу). Старты с места из различных исходных положений: стоя (боком, лицом, спиной), сидя, лежа (выполняются по зрительному и по звуковому сигналу). Бег с внезапными остановками, с изменением направления движения, а также скорости. Прыжки (вверх, в сторону, в длину с места, в длину с разбега, многоскоки). Бег на дистанции тридцать, шестьдесят, сто метров. Бег на месте с максимальной частотой ног. Различные виды челночного бега. Различные виды эстафет на короткие дистанции.

Тема 3.11. Прочь усталость! (1 час)

Теория (1 час). Определения и симптомы усталости. Как вернуть бодрость? Значение и роль сна в восстановление организма. Как правильно готовиться сну.

Тема 3.12. Терпение и труд все перетрут (1 час)

Теория (1 час). Основные определения трудолюбия. Как правильно сосредоточиться? Мужество и целеустремленность в достижении поставленной цели. Как закалить характер?

Тема 3.13. Общеразвивающие упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа: поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).
- Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.
- Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.
- Упражнения с предметами. Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в полуприседе, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками. С гимнастической

палкой; наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). С теннисным мячом: броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, (мишень) и на дальность.

Тема 3.14. Игровая практика (2 часа)

Практика (2 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Раздел 4. «3 тренировочный цикл».

Тема 4.1. Развитие силы (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения с преодолением собственного веса тела: гимнастические силовые упражнения (отжимания, приседания, подтягивания), прыжковые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением: упражнения с партнером, упражнения с набивными мячами и гантелями. Упражнения, способствующие одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц: в пассивном напряжении (удержание груза); в активном напряжении (в течение 5-10 секунд в определенной позе).

Тема 4.2. Тактические действия: длинный патт (6 часов)

Практика (6 часа). Расчет величины замаха для удара патт с заданным расстоянием 8-20 метров до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для длинного патта: упражнения с ограничителями замаха, упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», упражнение «дистанция», упражнение на голь-симуляторе, упражнения «ворота».

Тема 4.3. Развитие скоростно-силовой выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для мышц ног скоростно-силового характера. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки на одной и двух ногах в различных сочетаниях на месте и с передвижением по прямой ровной поверхности; прыжки через предметы (набивные мячи, гимнастические скамейки, барьеры); напрыгивание на тумбу и спрыгивание с нее; прыжки вверх по лестнице на двух ногах и на одной ноге (запрыгивая на каждую ступеньку либо через ступеньку); прыжки на скакалке с акцентом на максимальное выпрыгивание вверх; прыжки с отягощением (например, гантели или утяжелители на ноги) или с сопротивлением партнера.

Скоростно-силовые упражнения с преимущественной активностью мышц брюшного пресса и мышц спины: упор лежа – упор присев, прыжком; сед на пятках – присед руки вперед, прыжком; одновременное поднимание рук и ног в положении лежа на спине; метание набивного мяча вперед и вверх двумя ногами из положения стоя, мяч зажат между стоп; метание набивного мяча назад и вверх двумя ногами из положения стоя, мяч зажат между стоп.

Упражнениями скоростно-силового характера для мышц рук: толкание, метание набивного мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа); «отжимание с хлопками».

Тема 4.4. Изучение техники короткого удара из песка (4 часа)

Теория (1 час). Разновидности песка на гольф поле: грин-банкер, изучение техники короткого удара из песка, просмотр фото и видеоматериала по данной теме, выбор клюшки для короткого удара.

Практика (3 часа). Выполнение имитаций короткого удара из песка, выполнение короткого удара из песка с помощью выстраивания угла стойки и замаха, выполнение короткого удара из песка безопасными мячами, короткие удары из песка с уклоном радиуса замаха.

Тема 4.5. Изучение техники длинного удара из песка (4 часа)

Теория (1 час). Разновидности песка на гольф поле: фарвей-банкер, изучение техники длинного удара из песка, просмотр фото и видеоматериала по данной теме, выбор клюшки для длинного удара.

Практика (3 часа). Выполнение имитаций длинного удара из песка, выполнение длинного удара из песка с помощью выстраивания угла стойки и замаха, выполнение длинного удара из песка безопасными мячами, короткие удары из песка с уклоном радиуса замаха.

Тема 4.6. Тактические действия: удары из песка (2 часа)

Практика (2 часа). Правильный выбор клюшки для удара из песка с учетом расстояния до цели. Расчет величины замаха для удара из песка с заданным расстоянием до цели. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для удара из песка: упражнения с ограничителями замаха, упражнение «дистанция».

Тема 4.7. Игровая практика (4 часа)

Практика (4 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 4.8. Развитие ритма (2 часа)

Практика (2 часа). 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); ритмическая ходьба и бег.

Тема 4.9. Тактические действия: короткий чип (2 часа)

Практика (2 часа). Правильный выбор клюшки для удара короткий чип с учетом расстояния до цели. Расчет величины замаха для удара чип с заданным расстоянием 10-20 метров до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для короткого чипа: упражнения с ограничителями замаха, упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», упражнение «дистанция», упражнения удара, где мяч должен перелететь специально созданное препятствие, упражнения на гольф-симуляторе. Отработка удара на цель и на попадание в мишень с расстояния 10-20 метров.

4.10. Тактические действия: средний чип (2 часа)

Практика (2 часа). Правильный выбор клюшки для удара средний чип с учетом расстояния до цели. Расчет величины замаха для удара чип с заданным расстоянием 21-35 метров до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для среднего чипа: упражнения с ограничителями замаха, упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», упражнение «дистанция», упражнения удара, где мяч должен перелететь специально созданное препятствие, упражнения на гольф-симуляторе. Отработка удара на цель с расстояния 21-35 метров.

Тема 4.11. Тактические действия: длинный чип (2 часа)

Практика (2 часа). Правильный выбор клюшки для удара длинный чип с учетом расстояния до цели. Расчет величины замаха для удара чип с заданным расстоянием 36-50 метров до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для длинного чипа: упражнения с ограничителями замаха, упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», упражнение «дистанция», упражнения удара, где мяч должен перелететь специально созданное препятствие, упражнения на гольф-симуляторе. Отработка удара на цель с расстояния 35-50 метров.

Тема 4.12. Тактические действия: удар питч (2 часа)

Практика (2 часа). Правильный выбор клюшки для удара питч с учетом расстояния до цели. Расчет величины замаха для удара питч с заданным расстоянием от 50 метров до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для удара питч: упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», «удар двумя клюшками», упражнения на гольф-симуляторе. Отработка удара на цель с расстояния от 50 метров. Отработка удара питч на цель с различным ландшафтом местности.

Тема 4.13. Тактические действия: удар свинг (2 часа)

Практика (2 часа). Правильный выбор клюшки для удара свинг с учетом расстояния до цели. Расчет величины замаха для удара свинг с заданным расстоянием от 80 метров до лунки. Выполнение подводящих упражнений для развития навыка расчета величины замаха для удара свинг: упражнение «замах под счет», «удар с закрытыми глазами», «удар двумя клюшками», упражнения на гольф-симуляторе. Отработка удара на цель с расстояния от 80 метров. Отработка удара питч на цель с различным ландшафтом местности.

Тема 4.14. Игровая практика (4 часа)

Практика (4 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Раздел 5. «Заключительный цикл»

Тема 5.1. Общеразвивающие упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа: поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами ("педалирование").
- Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.
- Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.
- Упражнения с предметами. Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в полуприседе, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; перенесы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). С теннисным мячом: броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, (мишень) и на дальность.

Тема 5.2. Развитие выносливости (4 часа)

Практика (4 часа). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тема 5.3. Развитие предметной ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития предметной ловкости: броски и ловля мяча, перебрасывание мяча, жонглирование мячей, метание мяча в цель.

Тема 5.4. Контроль техники ударов различными клюшками (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение ударов клюшками айрон, вейдж, вуд на гольф-симуляторе в условиях приближенными к соревновательным, выполнение ударов различными клюшками с заданным расстоянием и направлением, попадание на цель, в мишень и лунку.

Тема 5.5. Развитие двухпредметной ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития двухпредметной ловкости: броски в мишень на стене теннисного мяча правой и левой рукой с различных расстояний; броски баскетбольного мяча в корзину с различных расстояний и разными способами; бег, удерживая на ракетке для настольного тенниса мяча для гольфа; чеканка ракеткой теннисного мяча; чеканка двумя ракетками двух теннисных мячей; чеканка гольф-мяча клюшкой для гольфа; жонглирование теннисными мячами.

Тема 5.6. Контроль техники ударов из песка (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение короткого и длинного ударов из песка на гольф-симуляторе в условиях приближенными к соревновательным, выполнение ударов на заданную цель, выполнение ударов с заданным расстоянием и направлением.

Тема 5.7. Развитие ритма (2 часа)

Практика (2 часа). 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); ритмическая ходьба и бег.

Тема 5.8. Игровая практика (4 часа)

Практика (4 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 5.9. Развитие мышечно-суставной чувствительности (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития мышечно-суставной чувствительности:

- поочередно каждым пальцем вначале правой руки, а затем левой руки написать в воздухе слово «гольф»;
- поочередное сгибание каждого пальца правой руки к ладони, затем поочередное сгибание каждого пальца левой руки к ладони, а после в той же последовательности поочередное разгибание пальцев. Выполняется вначале медленно, затем быстро.
- поочередная состыковка одноименных пальцев правой и левой руки после их вращения друг вокруг друга. Выполняется с открытыми, а затем с закрытыми глазами.

Тема 5.10. Развитие подвижности в суставах (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития подвижности в суставах: сжимание и разжимание пальцев рук, вращение кистей рук, вращение рук в плечевых суставах, отведение прямых рук до предела с помощью партнёра; отведение рук вверх – назад до предела с помощью партнёра; круговые движения руками в различных направлениях; наклоны туловища вперёд и назад; круговые движения туловища; мост наклоном назад с помощью партнёра; ходьба с перекатом с пяток на носки и высоким приподниманием (до кончиков пальцев).

Тема 5.11. Развитие силы (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения с преодолением собственного веса: отжимания, приседания, подтягивания. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Комплексы упражнений для развития силы. Блоки упражнений. Круговая тренировка.

Тема 5.12. Игровая практика (6 часов)

Практика (6 часов). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 5.13. Мой выбор. Профессии в сфере экологии: на страже окружающей среды (1 час)

Теория (1 час). Знакомство обучающихся с профессиями в сфере экологии (портрет, место действия): инженер по охране леса, картограф, метеоролог, эколог. Знакомство обучающихся с профессиями будущего в сфере экологии (портрет, место действия): парковый эколог, портовый эколог, специалист по преодолению системных экологических катастроф, урбанист-эколог, эковожатый.

Тема 5.14. Развитие взрывной силы (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития взрывной силы: прыжки на одной и двух ногах в различных сочетаниях на месте и с передвижением по прямой ровной поверхности; прыжки через предметы (набивные мячи, гимнастические скамейки, барьеры); напрыгивание на тумбу и спрыгивание с нее; прыжки вверх по лестнице на двух ногах и на одной ноге (запрыгивая на каждую ступеньку либо через ступеньку); прыжки на скакалке с акцентом на максимальное выпрыгивание вверх; прыжки с отягощением (например, гантели или утяжелители на ноги) или с сопротивлением партнера.

Тема 5.15. Развитие силовой выносливости (2 часа)

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

Тема 5.16. Правила игры в гольф (2 часа)

Теория (2 часа). Определения Правил гольфа (Области гольф-поля, Области релифа, Область-ти, Основная область, Пар/Богги, Партнер, Правила о снаряжении, Препятствие, Противник, Раунд, Ремонтируемый участок, Рефери, Свободные помехи, Сдвинут, Серьезное нарушение, Снаряжение, Совет, Стейблфорд, Стойка, Сторона, Счетная карточка, Точка максимально возможного релифа, Трибол, Удар, Удар и расстояние, Улучшить, Условия, влияющие на удар, Участок в аномальном состоянии, Флажок, Форбол, Форсом, Честь сыграть первым, Штрафная область).

Тема 5.17. Экология и здоровье (1 час)

Теория (1 час). Компоненты здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Окружающая среда (вода, почва, солнце, воздух) и

здоровье. Источники загрязнения окружающей среды. Химическое, радиационное, биологическое загрязнение среды и здоровье человека. Влияние звуков на организм человека. Ландшафт как фактор здоровья.

Тема 5.18. Развитие координации и равновесия (2 часа)

Практика (2 часа) Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения на баланс: поза «дерево», поза «ласточка», приседания на одной ноге, подъем руки и ноги на четвереньках, поднимание на носки с закрытыми глазами, наклоны в сторону, стоя на носках, движение вперед по прямой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 5.19. Игровая практика (2 часа)

Практика (2 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 5.20. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Учебный план образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 3.0»

Предмет: гольф

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1	**Раздел 1. Подготовительный цикл (32 часа)**				
1.1	Вводное занятие	1	1		
1.2	Углубленное изучение правил гольфа	1	1		
1.3	Общеразвивающие упражнения	2		2	
1.4	Правила судейства в гольфе	2	2		
1.5	Повторение и контроль техники удара патт (короткий, средний, длинный)	2		2	
1.6	Повторение и контроль техники удара чип (короткий, средний, длинный)	2		2	
1.7	Повторение и контроль техники удара питч	2		2	
1.8	Повторение и контроль техники удара свинг	2		2	
1.9	Развитие силы	2		2	
1.10	Совершенствование техники удара патт	2		2	
1.11	Совершенствование техники ударов чип, питч, свинг	2		2	
1.12	Планета Земля – наш дом	2	2		
1.13	Совершенствование техники ударов из песка	2		2	
1.14	Развитие выносливости	2		2	
1.15	Повторение и совершенствование техники ударов различными клюшками айрон	4	1	3	
1.16	Входной контроль (текущая аттестация)	2		2	

2	**Раздел 2. 1 тренировочный цикл (48 часов)**				
2.1	Развитие ритма	2		2	
2.2	Имитация удара драйв	6	2	4	
2.3	Изучение техники удара драйв	6	2	4	
2.4	Развитие координации и равновесия	2		2	
2.5	Контроль техники удара драйв	2		2	
2.6	Углубленное изучение правил гольфа	2	2		
2.7	Игровая практика	4		4	
2.8	Совершенствование техники удара патт	4		4	
2.9	Тактические действия: удар патт с учетом наклона грина	2		2	
2.10	Общеразвивающие упражнения	2		2	
2.11	Тактические действия: удары чип, питч, свинг с учетом ландшафта местности	4		4	
2.12	Изучение техники удара драйв	2		2	
2.13	Развитие скорости	2		2	
2.14	Изучение усложненных технико-тактических действий и способов ударов	2		2	
2.15	Развитие подвижности в рабочих суставах	2		2	
2.16	Игровая практика	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
3	**Раздел 3. 2 тренировочный цикл (44 часа)**				
3.1	Совершенствование техники удара патт	4		4	
3.2	Развитие силы	2		2	
3.3	Совершенствование техники ударов чип, питч, свинг	6		6	

3.4	Изучение техники удара драйв	2		2	
3.5	Развитие выносливости	2		2	
3.6	Совершенствование техники ударов из песка	4		4	
3.7	Развитие силовой выносливости	2		2	
3.8	Изучение усложненных технико-тактических действий и способов ударов	2		2	
3.9	Игровая практика	2		2	
3.10	Развитие мышечно-суставной чувствительности	2		2	
3.11	Повторение и совершенствование техники ударов различными клюшками айрон	6	1	5	
3.12	Развитие скоростно-силовой выносливости	2		2	
3.13	Повторение и совершенствование техники ударов различными клюшками вейдж	6	1	5	
3.14	Игровая практика	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
4	**Раздел 4. 3 тренировочный цикл (46 часов)**				
4.1	Развитие ритма	2		2	
4.2	Повторение и совершенствование техники ударов различными клюшками вуд	4	1	3	
4.3	Развитие ловкости	2		2	
4.4	Изучение техники удара драйв	2		2	

4.5	Развитие двухпредметной ловкости	2		2	
4.6	Изучение усложненных технико-тактических действий и способов ударов	2		2	
4.7	Развитие гибкости	2		2	
4.8	Углубленное изучение правил гольфа	2		2	
4.9	Игровая практика	4		4	
4.10	Совершенствование техники удара патт	2		2	
4.11	Тактические действия: удар патт с учетом наклона грина	2		2	
4.12	Развитие скорости	2		2	
4.13	Тактические действия: удары чип, питч, свинг с учетом ландшафта местности	2		2	
4.14	Изучение техники удара драйв	2		2	
4.15	Совершенствование техники ударов из песка	2		2	
4.16	Развитие выносливости	2		2	
4.17	Углубленное изучение правил гольфа	2		2	
4.18	Совершенствование техники удара патт	2		2	
4.19	Контроль техники удара патт	2		2	
4.20	Игровая практика	4		4	Текущий контроль/педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
5	**Раздел 5. Заключительный цикл (52 часа)**				
5.1	Общеразвивающие упражнения	4		4	
5.2	Развитие силы	2		2	
5.3	Совершенствование техники ударов чип, питч, свинг	2		2	

5.4	Контроль техники ударов чип, питч, свинг	2		2	
5.5	Совершенствование техники удара драйв	2		2	
5.6	Контроль техники удара драйв	2		2	
5.7	Развитие скорости	2		2	
5.8	Совершенствование техники ударов из песка	2		2	
5.9	Контроль техники ударов из песка	2		2	
5.10	Совершенствование техники ударов различными клюшками айрон	2		2	
5.11	Контроль техники ударов различными клюшками айрон	2		2	
5.12	Развитие ритма	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.13	Совершенствование техники ударов различными клюшками вейдж	2		2	
5.14	Контроль техники ударов различными клюшками вейдж	2		2	
5.15	Совершенствование техники ударов различными клюшками вуд	2		2	
5.16	Как сберечь природу?	2	2		
5.17	Контроль техники ударов различными клюшками вуд	4		4	
5.18	Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
5.19	Кэдди и его обязанности	2	1	1	

5.20	Игровая практика	8		8	
5.21	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2		2	Промежуточная аттестация/экспертная оценка
	ИТОГО:	**222**	**21**	**201**	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы гольфа. Гольф 3.0»

Раздел 1. «Подготовительный цикл».

Тема 1.1. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час). Повторение теоретических аспектов прошлого года обучения. Обсуждение предстоящих тем, формы занятий, планов участия в спортивных мероприятиях в текущем учебном году. Техника безопасности на занятиях.

Тема 1.2. Углубленное изучение правил гольфа (1 час)

Теория (1 час). Книга «Правила гольфа» и ее отличие от книжки Игрока. Книга «Правила гольфа», Правило 1-6. Игра, поведение игрока и правила, гольф-поле, соревнование, снаряжение игрока, игра в раунде, игра на лунке.

Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения (2 часа)

Практика (2 часа). Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа: поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).
- Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.
- Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.

- Упражнения с предметами. Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в полуприседе, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). С теннисным мячом: броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, (мишень) и на дальность.

Тема 1.4. Правила судейства в гольфе (2 часа)

Теория (2 часа). Судья, маршал, гринкипер, комитет и другие люди, необходимые для поддержания игры в гольф. Принципы и правила поведения судьи: принцип независимости, объективности и беспристрастности, принцип равенства, компетентности и добросовестности. Как стать судьей в гольфе?

Тема 1.5. Повторение и контроль техники удара патт (короткий, средний, длинный) (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение техники удара патт. Отработка техники удара патт на гольф-ковре, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования. Попадание мячом в цель, лунку, мишень с заданным расстоянием и направлением, от 1 до 20 метров. Устранение ошибок.

Тема 1.6. Повторение и контроль техники удара чип (короткий, средний, длинный) (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение техники удара чип. Отработка техники удара чип на гольф-ковре, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования. Попадание мячом в цель, мишень с заданным расстоянием и направлением, от 10 до 50 метров. Устранение ошибок.

Тема 1.7. Повторение и контроль техники удара питч (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение техники удара питч. Отработка техники удара питч на гольф-ковре без мячей, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования. Попадание мячом в цель и в мишень с заданным расстоянием и ритмом, от 50 метров до лунки. Устранение ошибок.

Тема 1.8. Повторение и контроль техники удара свинг (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение техники удара свинг. Отработка техники удара свинг на гольф-ковре без мячей, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием snag-оборудования и профессионального оборудования. Попадание

мячом в цель и в мишень с заданным расстоянием и ритмом, от 80 метров до лунки. Устранение ошибок.

Тема 1.9. Развитие силы (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения с преодолением собственного веса: отжимания, приседания, подтягивания. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Комплексы упражнений для развития силы. Блоки упражнений. Круговая тренировка.

Тема 1.10. Совершенствование техники удара патт (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе патт, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях (вращения, скручивания, «замок», «цепь»).

Отработка техники удара патт на гольф-симуляторе и гольф-ковре, с различными заданиями: попадание в коридор по ширине и длине, попадание в лунку различного радиуса, попадание мяч-в-мяч, удар с различной стойкой (на одной ноге, ноги вместе, ноги широко), удар с открытыми и закрытыми глазами, попадание в лунку с различных расстояний и направлений, а также отработка усложненных, тактических ударов с наклоном грина (брейк).

Тема 1.11. Совершенствование техники ударов чип, питч, свинг (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе чип, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях, грудной клетке (вращения, скручивания, «замок», «цепь», наклоны, «мельница»). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе питч, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях, грудной клетке, пояса (вращения, скручивания, «замок», «цепь», наклоны, «мельница», вращения с опорой у стены, лежа на полу, упражнений из йоги). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе свинг, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях, грудной клетке, пояса, бедрах (вращения, скручивания, «замок», «цепь», наклоны, «мельница», вращения с опорой у стены, лежа на полу, упражнений из йоги, махи ногами, приседы и выпады со скручиваниями, выпрыгивания и выталкивания).

Отработка техники ударов чип, питч, свинг на гольф-симуляторе и гольф-ковре, с различными заданиями: попадание в коридор по ширине и длине, удар с различной стойкой (на одной ноге, ноги вместе, ноги широко, с шагом вперед), удар с открытыми и закрытыми глазами, имитации ударов с одной, двумя и тремя клюшками вместе, удары с ограничителями движения и изменениями амплитуды замаха и удара, а также отработка усложненных тактических ударов с выстраиванием направления на цель с различной травы на гольф-симуляторе.

Тема 1.12. Планета Земля – наш дом (2 часа)

Теория (2 часа). Роль лесных сообществ в функционировании природных экосистем. Последствия уничтожения лесов: гибель флоры, фауны, исчезновение редких видов птиц, животных, растений. Истощение лесов: пожары, вредные

выбросы в атмосферу. Мероприятия по лесовосстановлению. Роль воды в природе. Источники загрязнения водоемов (пресных, соленых). Роль деятельности человека в загрязнении водоемов. Охрана вод. Мероприятия по рациональному использованию водных ресурсов. Значение почвы для жизни на земле. Загрязнение почв, опустынивание. Охрана почв. Роль животных в формировании ландшафта, в образовании почв, в жизни растений. Охрана животных.

Тема 1.13. Совершенствование техники ударов из песка (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение имитаций короткого и длинного удара из песка, выполнение короткого и длинного удара из песка с помощью выстраивания угла стойки и замаха, выполнение ударов из песка безопасными мячами, удары из песка с уклоном радиуса замаха. Выполнение ударов из песка на гольф-симуляторе с различными заданиями (изменение расстояния до цели, направления).

Тема 1.14. Развитие выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тема 1.15. Повторение и совершенствование техники ударов различными клюшками айрон (4 часа)

Теория (1 час). Назначение клюшек айрон 5-9, определение градусов клюшки, описание техники удара клюшками 5-9, основные отличие клюшек 5-9 от других клюшек в наборе, просмотр фото и видеоматериала об ударах клюшками 5-9.

Практика (3 часа). Выполнение имитаций ударов клюшками айрон 5-9, имитации удара клюшками с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками под заданный ритм, выполнение ударов клюшками безопасными мячами, удары клюшками с ограниченной амплитудой замаха клюшки. Выбор клюшки и выполнение усложненных тактических ударов клюшками 5-9 с различной травы, с различным расстоянием, с различной стойкой.

Тема 1.16. Входной контроль (текущая аттестация) (2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне» с целью определения начального уровня физической подготовленности обучающихся.

Раздел 2 «1 тренировочный цикл».

Тема 2.1. Развитие ритма (2 часа)

Практика (2 часа). 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); ритмическая ходьба и бег.

Тема 2.2. Имитация удара драйв (6 часов)

Теория (2 часа). На какой траве выполняется удар драйв. Имитация удара драйв, стойка для имитации удара и хват клюшки, просмотр фото и видеоматериала по заданной теме.

Практика (4 часа). Отработка имитации удара драйв на гольф-ковре, на гольф-симуляторе без мячей, имитации удара под заданный ритм, с использованием профессионального оборудования.

Тема 2.3. Изучение техники удара драйв (6 часов)

Теория (2 часа). Техника удара драйв, какими клюшками может выполняться удар драйв, стойка для удара драйв, просмотр фото и видеоматериала по заданной теме.

Практика (4 часа). Отработка техники удара драйв на гольф-ковре без мячей, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием профессионального оборудования. Упражнения для разучивания удара драйв (вращение плечами, вращение с клюшкой, замах по заданной амплитуде, замах по линейке, замах с шагом вперед, замах на одной ноге).

Тема 2.4. Развитие координации и равновесия (2 часа)

Практика (2 часа). Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения на баланс: поза «дерево», поза «ласточка», приседания на одной ноге, подъем руки и ноги на четвереньках, поднимание на носки с закрытыми глазами, наклоны в сторону, стоя на носках, движение вперед по прямой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 2.5. Контроль техники удара драйв (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение удара драйв игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, с расстояния от 100 метров на гольф-симуляторе. Устранение ошибок.

Тема 2.6. Углубленное изучение правил гольфа (2 часа)

Теория (2 часа). Книга «Правила гольфа», правило 7-12. Поиск мяча: обнаружение и идентификация мяча, гольф-поле играется таким, каким игрок его находит, мяч играется, как он лежит. Мяч в состоянии покоя поднят или сдвинут, подготовка и выполнение удара, совет и помощь, кедди, движущийся мяч случайно попадает в человека, животное или предмет, намеренные действия с целью повлиять на движущийся мяч, бункеры.

Тема 2.7. Игровая практика (4 часа)

Практика (4 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 2.8. Совершенствование техники удара патт (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе патт, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях (вращения, скручивания, «замок», «цепь»).

Отработка техники удара патт на гольф-симуляторе и гольф-ковре, с различными заданиями: попадание в коридор по ширине и длине, попадание в лунку различного радиуса, попадание мяч-в-мяч, удар с различной стойкой (на одной ноге, ноги вместе, ноги широко), удар с открытыми и закрытыми глазами, попадание в

лунку с различных расстояний и направлений, а также отработка усложненных, тактических ударов с наклоном грина (брейк).

Тема 2.9. Тактические действия: удар патт с учетом наклона грина (2 часа)

Практика (2 часа). Расчет величины замаха для удара патт с заданным расстоянием 1-20 метров до лунки с учетом наклона травы. Прицеливание. Выбор направления стойки, направления удара, оценивание травы, собственных действий. Выполнение ударов с различным наклоном травы, с различных расстояний.

Тема 2.10. Общеразвивающие упражнения (2 часа)

Практика (2 часа). Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа: поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).
- Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.
- Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.
- Упражнения с предметами. Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в полуприседе, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). С теннисным мячом: броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, (мишень) и на дальность.

Тема 2.11. Тактические действия: удары чип, питч, свинг с учетом ландшафта местности (4 часа)

Практика (4 часа). Расчет величины замаха для ударов чип, питч, свинг с заданным расстоянием до цели с учетом наклона и вида травы. Прицеливание. Выбор клюшки, направления стойки, направления удара, оценивание травы, собственных действий. Выполнение ударов с различным наклоном и видом травы, с различных расстояний.

Тема 2.12 Изучение техники удара драйв (2 часа)

Практика (2 часа). Отработка техники удара драйв на гольф-ковре без мячей, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием профессионального оборудования. Упражнения для разучивания удара драйв (вращение плечами, вращение с клюшкой, замах по заданной амплитуде, замах по линейке, замах с шагом вперед, замах на одной ноге).

Тема 2.13. Развитие скорости (2 часа)

Практика (2 часа). Подвижные игры, направленные на опережение действий соперника. Старты в движении (выполняются с максимальной быстротой реагирования и по зрительному сигналу). Старты с места из различных исходных положений: стоя (боком, лицом, спиной), сидя, лежа (выполняются по зрительному и по звуковому сигналу). Бег с внезапными остановками, с изменением направления движения, а также скорости. Прыжки (вверх, в сторону, в длину с места, в длину с разбега, многоскоки). Бег на дистанции тридцать, шестьдесят, сто метров. Бег на месте с максимальной частотой ног. Различные виды челночного бега. Различные виды эстафет на короткие дистанции.

Тема 2.14. Изучение усложненных технико-тактических действий и способов ударов (2 часа)

Практика (2 часа). Развитие умения выстраивания стойки в зависимости от удара, вида травы и ее уклона, а также специальное изменение направления удара в зависимости от цели, состояния погодных условий, ландшафта местности, препятствий. Удары: дро - удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется влево; фейд – удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется влево; хук – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется влево; слайс – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклонятся вправо; пул – удар, при котором мяч вылетает левее цели; пуш – удар при котором мяч вылетает правее цели; шенк – удар «пяткой» клюшки, после которого мяч летит в сторону.

Тема 2.15. Развитие подвижности в рабочих суставах (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития подвижности в суставах: сжимание и разжимание пальцев рук, вращение кистей рук, вращение рук в плечевых суставах, отведение прямых рук до предела с помощью партнёра; отведение рук вверх – назад до предела с помощью партнёра; круговые движения руками в различных направлениях; наклоны туловища вперёд и назад; круговые движения туловища; мост наклоном назад с помощью партнёра; ходьба с перекатом с пяток на носки и высоким приподниманием (до кончиков пальцев).

Тема 2.16. Игровая практика (4 часа)

Практика (4 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Раздел 3. «2 тренировочный цикл».

Тема 3.1. Совершенствование техники удара патт (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе патт, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях (вращения, скручивания, «замок», «цепь»).

Отработка техники удара патт на гольф-симуляторе и гольф-ковре, с различными заданиями: попадание в коридор по ширине и длине, попадание в лунку различного радиуса, попадание мяч-в-мяч, удар с различной стойкой (на одной ноге, ноги вместе, ноги широко), удар с открытыми и закрытыми глазами, попадание в лунку с различных расстояний и направлений, а также отработка усложненных, тактических ударов с наклоном грина (брейк).

Тема 3.2. Развитие силы (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения с преодолением собственного веса: отжимания, приседания, подтягивания. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Комплексы упражнений для развития силы. Блоки упражнений. Круговая тренировка.

Тема 3.3. Совершенствование техники ударов чип, питч, свинг (6 часов)

Практика (6 часов). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе чип, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях, грудной клетке (вращения, скручивания, «замок», «цепь», наклоны, «мельница»). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе питч, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях, грудной клетке, пояснице (вращения, скручивания, «замок», «цепь», наклоны, «мельница», вращения с опорой у стены, лежа на полу, упражнений из йоги). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе свинг, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях, грудной клетке, пояснице, бедрах (вращения, скручивания, «замок», «цепь», наклоны, «мельница», вращения с опорой у стены, лежа на полу, упражнений из йоги, махи ногами, приседы и выпады со скручиваниями, выпрыгивания и выталкивания).

Отработка техники ударов чип, питч, свинг на гольф-симуляторе и гольф-ковре, с различными заданиями: попадание в коридор по ширине и длине, удар с различной стойкой (на одной ноге, ноги вместе, ноги широко, с шагом вперед), удар с открытыми и закрытыми глазами, имитации ударов с одной, двумя и тремя клюшками вместе, удары с ограничителями движения и изменениями амплитуды замаха и удара, а также отработка усложненных тактических ударов с выстраиванием направления на цель с различной травы на гольф-симуляторе.

Тема 3.4. Изучение техники удара драйв (2 часа)

Практика (2 часа). Отработка техники удара драйв на гольф-ковре без мячей, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными

мячами, удары под заданный ритм, с использованием профессионального оборудования. Упражнения для разучивания удара драйв (вращение плечами, вращение с клюшкой, замах по заданной амплитуде, замах по линейке, замах с шагом вперед, замах на одной ноге).

Тема 3.5. Развитие выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тема 3.6. Совершенствование техники ударов из песка (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение имитаций короткого и длинного удара из песка, выполнение короткого и длинного удара из песка с помощью выстраивания угла стойки и замаха, выполнение ударов из песка безопасными мячами, удары из песка с уклоном радиуса замаха. Выполнение ударов из песка на гольф-симуляторе с различными заданиями (изменение расстояния до цели, направления).

Тема 3.7. Развитие силовой выносливости (2 часа)

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

Тема 3.8. Изучение усложненных технико-тактических действий и способов ударов (2 часа)

Практика (2 часа). Развитие умения выстраивания стойки в зависимости от удара, вида травы и ее уклона, а также специальное изменение направления удара в зависимости от цели, состояния погодных условий, ландшафта местности, препятствий. Удары: дро - удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется влево; фейд – удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется влево; хук – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется влево; слайс – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется вправо; пул – удар, при котором мяч вылетает левее цели; пуш – удар при котором мяч вылетает правее цели; шенк – удар «пяткой» клюшки, после которого мяч летит в сторону.

Тема 3.9. Игровая практика (2 часа)

Практика (2 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 3.10. Развитие мышечно-суставной чувствительности (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития мышечно-суставной чувствительности:

- поочередно каждым пальцем вначале правой руки, а затем левой руки написать в воздухе слово «гольф»;

- поочередное сгибание каждого пальца правой руки к ладони, затем поочередное сгибание каждого пальца левой руки к ладони, а после в той же последовательности поочередное разгибание пальцев. Выполняется вначале медленно, затем быстро.

- поочередная состыковка одноименных пальцев правой и левой руки после их вращения друг вокруг друга. Выполняется с открытыми, а затем с закрытыми глазами.

Тема 3.11. Повторение и совершенствование техники ударов различными клюшками айрон (6 часов)

Теория (1 час). Назначение клюшек айрон 5-9, определение градусов клюшки, описание техники удара клюшками 5-9, основные отличие клюшек 5-9 от других клюшек в наборе, просмотр фото и видеоматериала об ударах клюшками 5-9.

Практика (5 часов). Выполнение имитаций ударов клюшками айрон 5-9, имитации удара клюшками с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками под заданный ритм, выполнение ударов клюшками безопасными мячами, удары клюшками с ограниченной амплитудой замаха клюшки. Выбор клюшки и выполнение усложненных тактических ударов клюшками 5-9 с различной травы, с различным расстоянием, с различной стойкой.

Тема 3.12. Развитие скоростно-силовой выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для мышц ног скоростно-силового характера. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки на одной и двух ногах в различных сочетаниях на месте и с передвижением по прямой ровной поверхности; прыжки через предметы (набивные мячи, гимнастические скамейки, барьеры); напрыгивание на тумбу и спрыгивание с нее; прыжки вверх по лестнице на двух ногах и на одной ноге (запрыгивая на каждую ступеньку либо через ступеньку); прыжки на скакалке с акцентом на максимальное выпрыгивание вверх; прыжки с отягощением (например, гантели или утяжелители на ноги) или с сопротивлением партнера.

Тема 3.13. Повторение и совершенствование техники ударов различными клюшками вейдж (6 часов)

Теория (1 час). Назначение клюшек вейдж и их разновидности, определение градусов клюшки, описание техники удара клюшками вейдж, основные отличия клюшек вейдж от других клюшек в наборе, просмотр фото и видеоматериала об ударах клюшками вейдж.

Практика (5 часов). Выполнение имитаций ударов клюшками вейдж, имитации удара клюшками вейдж с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками вейдж под заданный ритм, выполнение ударов клюшками вейдж безопасными мячами, удары клюшками вейдж с ограниченной амплитудой замаха клюшки, отработка удара, где мяч должен перелететь специально созданное препятствие.

Тема 3.14. Игровая практика (2 часа)

Практика (2 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Раздел 4. «3 тренировочный цикл».

Тема 4.1. Развитие ритма (2 часа)

Практика (2 часа). 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); ритмическая ходьба и бег.

Тема 4.2. Повторение и совершенствование техники ударов различными клюшками вуд (4 часа)

Теория (1 час). Назначение клюшек вуд и их разновидности, определение градусов клюшки, описание техники удара клюшками вуд, основные отличие клюшек вуд от других клюшек в наборе, просмотр фото и видеоматериала об ударах клюшками вуд.

Практика (3 часа). Выполнение имитаций ударов клюшками вуд, имитации удара клюшками вуд с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками вуд под заданный ритм, выполнение ударов клюшками вуд безопасными мячами, удары клюшками вуд с уклоном радиуса замаха.

Теория 4.3. Развитие ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития ловкости. Жонглирование, ловля мелких предметов.

Теория 4.4. Изучение техники удара драйв (2 часа)

Практика (2 часа). Отработка техники удара драйв на гольф-ковре без мячей, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием профессионального оборудования. Упражнения для разучивания удара драйв (вращение плечами, вращение с клюшкой, замах по заданной амплитуде, замах по линейке, замах с шагом вперед, замах на одной ноге).

Тема 4.5. Развитие двухпредметной ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения для развития двухпредметной ловкости: броски в мишень на стене теннисного мяча правой и левой рукой с различных расстояний; броски баскетбольного мяча в корзину с различных расстояний и разными способами; бег, удерживая на ракетке для настольного тенниса мяча для гольфа; чеканка ракеткой теннисного мяча; чеканка двумя ракетками двух теннисных мячей; чеканка гольф-мяча клюшкой для гольфа; жонглирование теннисными мячами.

Тема 4.6. Изучение усложненных технико-тактических действий и способов ударов (2 часа)

Практика (2 часа). Развитие умения выстраивания стойки в зависимости от удара, вида травы и ее уклона, а также специальное изменение направления удара в зависимости от цели, состояния погодных условий, ландшафта местности, препятствий. Удары: дро - удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется влево; фейд – удар, при котором мяч вылетает прямо, но

в конце незначительно отклоняется влево; хук – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется влево; слайс – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклонятся вправо; пул – удар, при котором мяч вылетает левее цели; пуш – удар при котором мяч вылетает правее цели; шенк – удар «пяткой» клюшки, после которого мяч летит в сторону.

Тема 4.7. Развитие гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость: движения, выполняемые с помощью партнера (наклоны, отведения рук до предела, мост); движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы.

Тема 4.8. Углубленное изучение правил гольфа (2 часа)

Теория (2 часа). Книга «Правила гольфа», Правило 13-18. Паттинг-грин, действия с мячом: маркировка, поднятие, очистка. Возвращение на место. Вбрасывание в области релифа. Игра с неверного места. Релиф при вмешательстве свободных помех и подвижных препятствий (в том числе, мяча или маркера мяча, помогающего или мешающего игре). Релиф при вмешательстве участка в аномальном состоянии (в том числе неподвижных препятствий), опасной ситуации с животными, для заглубившегося мяча. Штрафные области. Релиф удар-и-расстояние. Мяч потерян или находится за пределами гольф-поля. Временный мяч.

Тема 4.9. Игровая практика (4 часа)

Практика (4 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 4.10. Совершенствование техники удара патт (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе патт, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях (вращения, скручивания, «замок», «цепь»).

Отработка техники удара патт на гольф-симуляторе и гольф-ковре, с различными заданиями: попадание в коридор по ширине и длине, попадание в лунку различного радиуса, попадание мяч-в-мяч, удар с различной стойкой (на одной ноге, ноги вместе, ноги широко), удар с открытыми и закрытыми глазами, попадание в лунку с различных расстояний и направлений, а также отработка усложненных, тактических ударов с наклоном грина (брейк).

Тема 4.11. Тактические действия: удар патт с учетом наклона грина (2 часа)

Практика (2 часа). Расчет величины замаха для удара патт с заданным расстоянием 1-20 метров до лунки с учетом наклона травы. Прицеливание. Выбор направления стойки, направления удара, оценивание травы, собственных действий. Выполнение ударов с различным наклоном травы, с различных расстояний.

Тема 4.12. Развитие скорости (2 часа)

Практика (2 часа). Подвижные игры, направленные на опережение действий соперника. Старты в движении (выполняются с максимальной быстротой реагирования и по зрительному сигналу). Старты с места из различных исходных положений: стоя (боком, лицом, спиной), сидя, лежа (выполняются по зрительному и по звуковому сигналу). Бег с внезапными остановками, с изменением направления движения, а также скорости. Прыжки (вверх, в сторону, в длину с места, в длину с разбега, многоскоки). Бег на дистанции тридцать, шестьдесят, сто метров. Бег на месте с максимальной частотой ног. Различные виды челночного бега. Различные виды эстафет на короткие дистанции.

Тема 4.13. Тактические действия: удары чип, питч, свинг с учетом ландшафта местности (2 часа)

Практика (2 часа). Расчет величины замаха для ударов чип, питч, свинг с заданным расстоянием до цели с учетом наклона и вида травы. Прицеливание. Выбор клюшки, направления стойки, направления удара, оценивание травы, собственных действий. Выполнение ударов с различным наклоном и видом травы, с различных расстояний.

Тема 4.14. Изучение техники удара драйв (2 часа)

Практика (2 часа). Отработка техники удара драйв на гольф-ковре без мячей, на гольф-симуляторе без мячей, с безопасными мячами, с профессиональными мячами, удары под заданный ритм, с использованием профессионального оборудования. Упражнения для разучивания удара драйв (вращение плечами, вращение с клюшкой, замах по заданной амплитуде, замах по линейке, замах с шагом вперед, замах на одной ноге).

Тема 4.15. Совершенствование техники ударов из песка (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение имитаций короткого и длинного удара из песка, выполнение короткого и длинного удара из песка с помощью выстраивания угла стойки и замаха, выполнение ударов из песка безопасными мячами, удары из песка с уклоном радиуса замаха. Выполнение ударов из песка на гольф-симуляторе с различными заданиями (изменение расстояния до цели, направления).

Тема 4.16. Развитие выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Тема 4.17. Углубленное изучение правил гольфа (2 часа)

Теория (2 часа). Книга «Правила гольфа», Правило 19-24. Неиграемый мяч. Решение вопросов применения правил во время раунда. Судейские решения рефери и Комитета. Другие форматы индивидуальной игры на счет ударов и матчевой игры. Форсом. Форбол. Командные соревнования.

Тема 4.18. Совершенствование техники удара патт (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе патт, для совершенствования техники удара – упражнения для развития

подвижности в плечевых суставах, кистях (вращения, скручивания, «замок», «цепь»).

Отработка техники удара патт на гольф-симуляторе и гольф-ковре, с различными заданиями: попадание в коридор по ширине и длине, попадание в лунку различного радиуса, попадание мяч-в-мяч, удар с различной стойкой (на одной ноге, ноги вместе, ноги широко), удар с открытыми и закрытыми глазами, попадание в лунку с различных расстояний и направлений, а также отработка усложненных, тактических ударов с наклоном грина (брейк).

Тема 4.19. Контроль техники удара патт (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение удара патт игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, в мишень, в лунку с различных расстояний на гольф-ковре и гольф-симуляторе. Устранение ошибок.

Тема 4.20. Игровая практика (4 часа)

Практика (4 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Раздел 5. «Заключительный цикл».

Тема 5.1. Общеразвивающие упражнения (4 часа)

*Практика (4 часа).*Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).
- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа: поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами («педалирование»).
- Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.
- Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук.
- Упражнения с предметами. Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в полуприседе, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками. С гимнастической

палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). С теннисным мячом: броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, (мишень) и на дальность.

Тема 5.2. Развитие силы (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения с преодолением собственного веса: отжимания, приседания, подтягивания. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Комплексы упражнений для развития силы. Блоки упражнений. Круговая тренировка.

Тема 5.3. Совершенствование техники ударов чип, питч, свинг (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе чип, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях, грудной клетке (вращения, скручивания, «замок», «цепь», наклоны, «мельница»). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе питч, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях, грудной клетке, поясе (вращения, скручивания, «замок», «цепь», наклоны, «мельница», вращения с опорой у стены, лежа на полу, упражнений из йоги). Выполнение упражнений для мышц, задействованных в ударе свинг, для совершенствования техники удара – упражнения для развития подвижности в плечевых суставах, кистях, грудной клетке, поясе, бедрах (вращения, скручивания, «замок», «цепь», наклоны, «мельница», вращения с опорой у стены, лежа на полу, упражнений из йоги, махи ногами, приседы и выпады со скручиваниями, выпрыгивания и выталкивания).

Отработка техники ударов чип, питч, свинг на гольф-симуляторе и гольф-ковре, с различными заданиями: попадание в коридор по ширине и длине, удар с различной стойкой (на одной ноге, ноги вместе, ноги широко, с шагом вперед), удар с открытыми и закрытыми глазами, имитации ударов с одной, двумя и тремя клюшками вместе, удары с ограничителями движения и изменениями амплитуды замаха и удара, а также отработка усложненных тактических ударов с выстраиванием направления на цель с различной травы на гольф-симуляторе.

Тема 5.4. Контроль техники ударов чип, питч, свинг (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение ударов чип, питч, свинг игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, с различных расстояний, на гольф-симуляторе. Устранение ошибок.

Тема 5.5. Совершенствование техники удара драйв (2 часа)

Практика (2 часа). Отработка техники удара драйв на гольф-симуляторе и гольф-ковре, с различными заданиями: попадание в коридор по ширине и длине, удар с различной стойкой (на одной ноге, ноги вместе, ноги широко, с шагом вперед), удар с открытыми и закрытыми глазами, удары с ограничителями движения

и изменениями амплитуды замаха и удара, а также отработка усложненных тактических ударов с выстраиванием направления на цель на гольф-симуляторе.

Тема 5.6. Контроль техники удара драйв (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение удара драйв игроком с правильной техникой, удар с попаданием на цель, с расстояния от 100 метров на гольф-симуляторе. Устранение ошибок.

Тема 5.7. Развитие скорости (2 часа)

Практика (2 часа). Подвижные игры, направленные на опережение действий соперника. Старты в движении (выполняются с максимальной быстротой реагирования и по зрительному сигналу). Старты с места из различных исходных положений: стоя (боком, лицом, спиной), сидя, лежа (выполняются по зрительному и по звуковому сигналу). Бег с внезапными остановками, с изменением направления движения, а также скорости. Прыжки (вверх, в сторону, в длину с места, в длину с разбега, многоскоки). Бег на дистанции тридцать, шестьдесят, сто метров. Бег на месте с максимальной частотой ног. Различные виды челночного бега. Различные виды эстафет на короткие дистанции.

Тема 5.8. Совершенствование техники ударов из песка (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение имитаций короткого и длинного удара из песка, выполнение короткого и длинного удара из песка с помощью выстраивания угла стойки и замаха, выполнение ударов из песка безопасными мячами, удары из песка с уклоном радиуса замаха. Выполнение ударов из песка на гольф-симуляторе с различными заданиями (изменение расстояния до цели, направления).

Тема 5.9. Контроль техники ударов из песка (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение короткого и длинного ударов из песка на гольф-симуляторе в условиях, приближенным к соревновательным, выполнение ударов на заданную цель, выполнение ударов с заданным расстоянием и направлением.

Тема 5.10. Совершенствование техники ударов различными клюшками айрон (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение имитаций ударов клюшками айрон 5-9, имитации удара клюшками с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками под заданный ритм, выполнение ударов клюшками безопасными мячами, удары клюшками с ограниченной амплитудой замаха клюшки. Выбор клюшки и выполнение усложненных тактических ударов клюшками 5-9 с различной травы, с различным расстоянием, с различной стойкой.

Тема 5.11. Контроль техники ударов различными клюшками айрон (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение ударов клюшками айрон 5-9 на гольф-симуляторе в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение ударов клюшками айрон 5-9 на заданную цель. Выполнение ударов клюшками айрон 5-9 с заданным расстоянием и направлением.

Тема 5.12. Развитие ритма (2 часа)

Практика (2 часа). 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); ритмическая ходьба и бег.

Тема 5.13. Совершенствование техники ударов различными клюшками вейдж (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение имитаций ударов клюшками вейдж, имитации удара клюшками вейдж с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками вейдж под заданный ритм, выполнение ударов клюшками вейдж безопасными мячами, удары клюшками вейдж с ограниченной амплитудой замаха клюшки, отработка удара, где мяч должен перелететь специально созданное препятствие.

Тема 5.14. Контроль техники ударов различными клюшками вейдж (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение ударов клюшками вейдж на гольф-симуляторе в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение ударов клюшками вейдж на заданную цель, а также попадание в мишень. Выполнение ударов клюшками вейдж с заданным расстоянием и направлением.

Тема 5.15. Совершенствование техники ударов различными клюшками вуд (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение имитаций ударов клюшками вуд, имитации удара клюшками вуд с закрытыми глазами, выполнение ударов клюшками вуд под заданный ритм, выполнение ударов клюшками вуд безопасными мячами, удары клюшками вуд с уклоном радиуса замаха.

Тема 5.16. Как сберечь природу (2 часа)

Теория (2 часа). Сохранение природы: возможно ли это? Что делает человечество для сохранения природы. Опыт развитых стран в вопросах сохранения окружающей среды. Строительство высокотехнологичных «зеленых городов». Международные организации, оказывающие помощь в природоохранной деятельности - Гринпис (Greenpeace), Всемирный фонд дикой природы (WWF). Как внести свой вклад в сохранение природы. Как помочь планете, заботясь о себе. Экологический образ жизни, осознанное потребление. Разбор экологических ситуаций.

Тема 5.17. Контроль техники ударов различными клюшками вуд (4 часа)

Практика (4 часа). Выполнение ударов клюшками вуд на гольф-симуляторе в условиях, приближенных к соревновательным. Выполнение ударов клюшками вуд с заданным расстоянием и направлением.

Тема 5.18. Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа)

Теория (2 часа). Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен», перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути в спорте. Возможно привлечение известных действующих спортсменов и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

Тема 5.19. Кэдди и его обязанности (2 часа)

Теория (1 час). Кэдди-кто это? Обязанности кэдди. Ограничения для кэдди. Штрафы за нарушение правил.

Практика (1 час). Оказание помощи друг другу в процессе игры: выбор и подача клюшки, поднятие, очистка и установка мяча, помощь в выстраивании стойки, направления, помощь в тактической части игры.

Тема 5.20. Игровая практика (8 часов)

Практика (8 часа). Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

Тема 5.21. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, традиционных российских духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Основы гольфа».

В качестве *основных направлений* воспитательной работы следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- экологическое;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания ДООП «Основы гольфа» направлены на:

- формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности;
- формирование экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов;
- формирование осознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

3.2 Формы и методы воспитания

Основными *формами воспитания* в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения; уважения к людям разных профессий; бережного отношения к природе, окружающей среде;
- практические занятия (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения, укреплению внутренней дисциплины, воспитанию ответственности, целеустремленности, трудолюбия; дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств: активности, готовности к командной деятельности; формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;
- итоговые мероприятия (соревнования) – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Основы гольфа» предусмотрено комплексное использование *методов воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

ДООП «Основы гольфа» реализуется спортивном объединении «Гольф». Ребенок, поступивший на обучение, становится частью гольф

сообщества со своими традициями, нормами и культурой, получая не только навыки игры, но зачастую более ценные уроки взаимодействия в социуме, поиска своего собственного «я» и жизненных смыслов.

Важными звеньями, обеспечивающими эффективность реализации воспитательного компонента программы, выступают: система физкультурно-спортивных мероприятий в Центре спортивной работы, плотное взаимодействие с родителями, сотрудничество с региональной федерацией гольфа.

Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по ДООП «Основы гольфа» не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Основы гольфа»

Отчетные материалы размещаются на странице объединения на сайте МАУДО «ДПШ» https://chel-dpsh.ru/node/646

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2024/2025 учебном году»	Вовлечение родителей в жизнь объединения	Сентябрь	
2.	Посещение музея МАУДО «ДПШ», экскурсия по Дворцу	Повышение значимости принадлежности к Дворцу	Октябрь	Фотоотчет, заметка на сайте МАУДО «ДПШ»
3.	Участие в Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	Воспитание морально-волевых качеств	Октябрь, апрель	Фотоотчет, заметка на сайте МАУДО «ДПШ»
4.	Организация и проведение "Новогоднего калейдоскопа"	Сплочение коллектива	Декабрь	Фотоотчет, заметка на сайте МАУДО «ДПШ»
5.	Проведение беседы «Актуальные проблемы экологии»	Стимулирование к расширению кругозора, формирование экологической культуры	Март	Фотоотчет, заметка на сайте МАУДО «ДПШ»
6.	Организация и проведение «Дня гольфиста»	Повышение значимости принадлежности спортивному сообществу	Апрель	Фотоотчет, заметка на сайте МАУДО «ДПШ»
7.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях согласно Календарному плану соревнований	Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, уважительного отношения к соперникам и товарищам по группе	В течение учебного года	Фотоотчет, заметка на сайте МАУДО «ДПШ»
8.	Участие в традиционных мероприятиях МАУДО ДПШ (праздник Чести, День рождения Дворца, Масленица, День открытых дверей, Выпускной)	Приобщение к традициям Дворца, повышение значимости принадлежности к Дворцу	В течение учебного года	Фотоотчет, заметка на сайте МАУДО «ДПШ»
9.	Проведение бесед, посвященных знаменательным датам, историческим событиям	Формирование ценностного отношения к истории, традициям России	В течение учебного года	Фотоотчет, заметка на сайте МАУДО «ДПШ»
10.	Организация и проведение индивидуальных бесед с учащимися	Коррекция поведения и отношения к учебным занятиям	в течение учебного года	
11.	Организация и проведение индивидуальных консультаций с родителями	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	
12.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Освоение Программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля – тестирование. Средство оценивания – нормативы ВФСК «ГТО».

Сроки и форма фиксация результатов:

1) окончание подготовительного цикла/протокол текущего контроля;
2) середина заключительного цикла/протокол текущего контроля.

Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля – педагогическое наблюдение.

Сроки и форма фиксация результатов:

1) окончание 2 тренировочного цикла/протокол текущего контроля;
2) окончание 3 тренировочного цикла /протокол текущего контроля.

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка* педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области.

Сроки и форма фиксация результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации.

Сформированность личностных результатов оценивается по результатам анкетирования. Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Формы проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, сроки контроля и формы фиксации результатов представлены в Карте определения результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы гольфа».

* *Экспертная оценка* представляет собой квалифицированное мнение педагога о результатах развития обучающихся в области физической культуры и спорта.

Карта определения результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы гольфа»

Результаты		Текущий контроль (форма контроля/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения	Промежуточная аттестация (форма аттестации/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения
Личностные результаты		Педагогическое наблюдение	В течение года	Анкетирование/ анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов	1 раз/конец учебного года
Метапредметные результаты		Педагогическое наблюдение	В течение года	Педагогическое наблюдение/карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами	1 раз/конец учебного года
Предметные результаты	Теоретическая, технико-тактическая подготовленность	Педагогическое наблюдение в рамках игровой практики /протокол текущего контроля	2 раза/конец 2 тренировочного цикла, конец 3 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня технико-тактической подготовленности	1 раз/конец учебного года
	Физическая подготовленность	Тестирование в рамках Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДЮШ»/протокол текущего контроля	2 раза, конец подготовительного цикла, середина заключительного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня физической подготовленности	1 раз/конец учебного года

Фонд оценочных средств текущего контроля

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 1.0»

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (терминология, базовые правила игры в гольф-этикета, правила техники безопасности)	Технико-тактические компетенции				Итого баллов	Уровень освоения программы 0-3 баллов – низкий уровень (Н), 4-7 баллов – средний уровень (С), 8-10 баллов – высокий уровень (В)
			Стойка и хват	Основные удары: короткая игра (патт, чип)	Основные удары: длинная игра (патч, свинг	Выбор тактического решения в зависимости от игровых условий		
1								
2								
3								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания

0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией, правилами, этикетом;

1 балл – знает основные понятия в гольфе, правила, этикет знает выборочно;

2 балла – понимает терминологию, умеет использовать в игровой практике правила и этикет.

Технико-тактические компетенции

0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие;

1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;

2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 2.0»

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (терминология, правила, этикет, методы самоконтроля)	Технико-тактические компетенции				Итого баллов	Уровень освоения программы 0-3 баллов – низкий уровень (Н), 4-7 баллов – средний уровень (С), 8-10 баллов – высокий уровень (В)
			Стойка и хват	Удар патт	Удар чип, патч, свинг различными клюшками	Удар из песка		
1								
2								
3								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания

0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией, правилами, этикетом;

1 балл – знает основные понятия в гольфе, правила, этикет знает выборочно;

2 балла – понимает терминологию, умеет использовать в игровой практике правила и этикет.

Технико-тактические компетенции

0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие

1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;

2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 3.0»

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (правила судейства)	Технико-тактические компетенции				Итого баллов	Уровень освоения программы 0-3 баллов – низкий уровень (Н), 4-7 баллов – средний уровень (С), 8-10 баллов – высокий уровень (В)
			Стойка и хват	Основные удары (патт, чип, патч, свинг)	Удар из песка	Удар крайи		
1								
2								
3								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания

0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией, правилами;

1 балл – знает основные принципы, правила знает выборочно;

2 балла – понимает терминологию, умеет использовать в судейской практике правила.

Технико-тактические компетенции

0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие

1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;

2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы гольфа»

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

№ п/п	ФИ обучающегося	Оценивание качества						Уровень освоения программы
		Стойкость и устойчивость рук и туловища на полу	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 30 м	Высота из плечевых стоек с прыжка вверх на максимальной скорости	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 5*10 м	
		0 баллов – динамика неотрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика неотрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика неотрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика неотрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика неотрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамика неотрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0-4 балла – низкий уровень (Н); 5-8 баллов – средний уровень (С); Свыше 8 баллов – высокий уровень (В)
1								
2								
3								
…								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей*

№ п/п	ФИ обучающегося	Оценивание качества*			Уровень освоения программы
		Технико-избранного вида спорта	Технические тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов – отсутствует динамика, нет положительной оценки по технике выполнения; 1 балл – положительная динамика, владение основными техническими элементами; 2 балла – высокий уровень прироста технической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет положительной оценки тактическим мастерством; 1 балл – положительная динамика, использование тактических комбинаций; 2 балла – высокий уровень прироста тактической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет положительной оценки в изучении вида спорта; 1 балл – положительная динамика, изучение правил вида спорта, истории; 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний спорта, глубокое понимание правил и терминов	0-2 балла – низкий уровень (Н); 3-4 балла – средний уровень (С); 5 и свыше баллов – высокий уровень (В)
1					
2					
3					
…					

* - уровень динамики технико-тактических способностей и теоретических знаний оценивается в процессе спортивных мероприятий в ходе учебного года или спортивной практики в рамках учебных занятий. Педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а степень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств обучающегося.

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Анкета определения знаниевого компонента
сформированности личностных результатов

Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1	Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2	Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3	Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность в жизни любого человека.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2	Труд нужен, чтобы получать деньги	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№: п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки						
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению			Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации			
		Развитие навыков планирования своей работы	Умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Умеет вести диалог и задавать вопросы	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения
1								
2								
3								
…								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Методические материалы

Методы обучения.

Практические методы. При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. *Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. *Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. (рассказ, объяснение, беседа, лекция).

Наглядные методы. Методы непосредственной наглядности (различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.) и методы опосредованной наглядности (вспомогательные средства демонстрации для формирования предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения).

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – теоретическое занятие, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм тренировочного занятия – подготовительная часть или разминка (15-20 мин), основная часть (50-60 мин), заключительная часть или заминка (10-15 мин)

Список литературы

1. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 2009. – 135 с.
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 192 с.
3. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2019. – 303 с.
4. Беспалова Т.А. Формы занятий физическими упражнениями. – М.: ФКиС, 2019. – 34 с.
5. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности // Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 2015. – 204 с.
6. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.

7. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 227 с.: ил.
8. Гольф: полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
9. Гончаров Л. Методика тренировок и питания. – М.: Квартал, 2089. – 128 с.
10. Гришина Т.С. Компетентностный подход на занятиях физической культуры с детьми. – Спб.: Спорт, 2018. – 108 с.
11. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. - Челябинск.: Южно-Уральское кн. изд-во.- 2009.- 151 с.
12. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа / пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.: ил.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов // Основы теории и методики воспитания. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт. - 2007. – 345 с.
14. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт. – 2013. - 206 с.
15. Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе / А.Н. Корольков. LAP: Lambert Academic Publishing, 2013. -172 с.: ил.
16. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченов. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
17. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.
18. Лях В.И. Координационные способности школьников.- М.: ФКиС, 2014. – 159 с.
19. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. – М., 2017. – 235 с.
20. Матершев И.А. Книга о гольфе/ - Краснодар: Парабеллум, 2010. -192 с., ISBN: 978-5-904423-07-0; - 192 с.
21. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., Тера-Спорт, 2018. – 215 с.
22. Сологуб Е.Г. Физиология человека, общая спортивная, возрастная. – М.: Педагогика, 2013. – 196 с.
23. Тулегенов С.В. Физическое воспитание. – М.: Сириус, 2018. – 207 с.
24. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. - 2018. – 115 с.
25. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -3-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.
26. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт,2011.- 224 с.
27. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт. - 2012. - 175 с.

Литература для обучающихся и родителей.

1. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 2009. -135 с.
2. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
3. Дэвис К. Анатомия гольфа / К. Дэвис – Минск: Попури, 2011. – 200 с.
4. Лепкович И. П. Гольф: содержание игры./ И. П. Лепкович – М. ;СПб.: Диля, - 2004.- 256 с.
5. Правила гольфа. Решения 2016. / Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, - 2016. - 567 с.
6. Ремизов Н. А. Правила гольфа и правила любительского статуса/ Н. А. Ремизов. - М.: ООО «АГР», 2016. - 465 с.
7. Сандерс В. Гольф: полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. – 174 с.
8. Фишер М. Игрок в гольф и Миллионер. Техника чемпионства. – СПб.: ИГ «Весь», 2007. – 201 с.
9. Эдмунд Н. Гольф: Полная энциклопедия / Н. Эдмунд, Д. Ховард, С. Ньюэлл, Д. Педлер, Р. Симмонс. – М.: АСТ, Астрель, пер. с англ., 2007. – 453 с.
10. International Journal of Golf Science/ www. golfscience.org

Электронные ресурсы

Официальный сайт Ассоциация Гольфа России. – Режим доступа: https://rusgolf.ru/ru

Информационный портал. – Режим доступа: http://golfmir.ru/

Информационный портал. – Режим доступа: http://golf-event.ru/

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы гольфа»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Технические средства обучения		
1.	Установка - Гольф-стимулятор	1
2.	Проектор	1
3.	Экран	1
4.	Компьютер	1
II. Учебно-практическое (спортивный инвентарь) оборудование		
1.	Гольф-дорожка	3
2.	Гольф-ковры	2
3.	Лунки для гольфа	3
4.	Мишень чип	1
5.	Гимнастические ковры	20
6.	Скакалки	12

7.	Мяч волейбольный	2
8.	Мяч футбольный	2
9.	Мяч теннисный	20
10.	Мяч набивной	2
11.	Гантели 1 кг	2
12.	Гантели 2 кг	2
13.	Обручи	2
14.	Набор Snag-golf	1
15.	Клюшки вуд	8
16.	Клюшки айрон	30
17.	Клюшки паттер	8
18.	Мячи для гольфа (профессиональные)	30
19.	Мячи для гольфа (безопасные, паралоновые)	20
20.	Мячи резиновые	2
	III. Мебель	
1.	Стул	14
2.	Стол	2

Приложения

Приложение 1
к ДООП «Основы гольфа»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы гольфа»



Приложение 2
к ДООП «Основы гольфа»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы гольфа» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области».

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 1.0»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Основы гольфа. Гольф 1.0
краткое название ДООП/модуля	Основы гольфа. Гольф 1.0
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа ориентирована на детей, желающих изучить основы игры в гольф с применением современных форм обучения - гольф-тренажера. Содержание модуля знакомит обучающихся с историей, правилами и этикетом гольфа, базовыми техническими элементами и тактическими действиями данного вида спорта. В процессе учебных занятий обучающиеся научатся совершать основные игровые действия, освоят комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО».
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Подготовительный цикл *Введение в* программу Базовые правила игры в гольф, гольф-этикет Основная стойка и хват в гольфе Основы техники игры, виды ударов в гольфе Входной контроль 1-ый тренировочный цикл Правила игры в гольф Освоение техники удара патт, чип Общеразвивающие подвижные игры Игровая практика 2-ой тренировочный цикл Освоение техники удара питч, свинг Спортивные игры Общеразвивающие подвижные игры Игровая практика 3-ий тренировочный цикл Изучение техники удара патт, чип, питч, свинг Контроль техники изученных ударов Подвижные игры и эстафеты Игровая практика Заключительный цикл Общеразвивающие подвижные игры Изучение техники удара патт, чип, питч, свинг Контроль техники изученных ударов Изучение базовых тактических действий игры в гольф Игровая практика Итоговое занятие
ключевые слова для поиска программы	гольф
цель и задачи	Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами игры в гольф.
результат	Обучающиеся знают: историю, этикет, базовые правила гольфа; основную терминологию гольфа. Обучающиеся умеют: соблюдать правила техники безопасности; демонстрировать основную стойку и хват; выполнять технические элементы гольфа: удары патт, чип, питч, свинг клюшками паттер, айрон 9, вейдж; выбирать с помощью педагога и самостоятельно верное тактическое решение в зависимости от игровых условий (выбор клюшки и замаха в зависимости от расстояния до цели); демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств; выполнить тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Учебный класс, оборудованный гольф-симулятором, моделирующим различные игровые поля и ситуации; комплект спортивного инвентаря (гимнастические ковры, скакалки, клюшки вуд, клюшки айрон, клюшки паттер, мячи для гольфа, мячи резиновые и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	10-12
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37 недель/1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 2.0»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Основы гольфа. Гольф 2.0
краткое название ДООП/модуля	Основы гольфа. Гольф 2.0
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа ориентирована на детей, желающих продолжить обучение игре в гольф. Содержание модуля расширяет знания о технико-тактических приемах игры. В процессе учебных занятий обучающиеся освоят новые удары, научатся выполнять их в зависимости от игровых условий, овладеют элементарными приемами судейства,

	примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО», в спортивных соревнованиях различного уровня.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Подготовительный цикл Вводное занятие Повторение изученных ударов патт, чип, питч, свинг Тактические действия: короткий патт, средний патт, длинный патт Самоконтроль в процессе занятий гольфом Входной контроль 1-ый тренировочный цикл Изучение и контроль ударов клюшками айрон 5-7 Изучение и контроль ударов клюшками айрон 8-9 Изучение и контроль ударов клюшками вейдж Игровая практика 2-ой тренировочный цикл Изучение и контроль ударов клюшками вуд Тактические действия: короткий патт, средний патт Общеразвивающие упражнения Игровая практика 3-ий тренировочный цикл Тактические действия: длинный патт Изучение техники короткого и длинного удара из песка Тактические действия: удары из песка Игровая практика Заключительный цикл Контроль техники ударов различными клюшками Игровая практика Итоговое занятие
ключевые слова для поиска программы	гольф
цель и задачи	Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами игры в гольф.
результат	Обучающиеся знают: углубленные правила игры в гольф; основные методы самоконтроля при занятиях спортом. Обучающиеся умеют: выполнять технические элементы гольфа: удары клюшками паттер, айрон 5-9, вейдж, вуд; удары из песка; выбирать самостоятельно верное тактическое решение в зависимости от игровых условий (выбор клюшки и замаха в зависимости от расстояния до цели); вести запись счета при игре в гольф; демонстрировать комплексы упражнений для развития координационных способностей; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Учебный класс, оборудованный гольф-симулятором, моделирующим различные игровые поля и ситуации; комплект спортивного инвентаря (гимнастические ковры, скакалки, клюшки вуд, клюшки айрон,

	клюшки паттер, мячи для гольфа, мячи резиновые и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	10-12
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37 недель/1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Основы гольфа. Гольф 3.0»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Основы гольфа. Гольф 3.0
краткое название ДООП/модуля	Основы гольфа. Гольф 3.0
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа ориентирована на детей, желающих более прочно овладеть приемами игры в гольф с применением современных форм обучения. Содержание модуля подразумевает совершенствование техники изученных ударов и освоение новых, углубленное изучение правил судейства, приобретение технико-тактических навыков в более сложных игровых условиях. Обучающиеся научатся разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития специальных физических качеств, необходимых для совершения игровых действий; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Подготовительный цикл Вводное занятие Углубленное изучение правил гольфа Правила судейства в гольфе Повторение и контроль техники удара патт, чип, питч, свинг Совершенствование техники ударов патт, чип, питч, свинг, ударов из песка, ударов различными клюшками айрон Входной контроль 1-ый тренировочный цикл Изучение и контроль техники удара драйв Углубленное изучение правил гольфа Игровая практика Совершенствование техники удара патт Тактические действия: удар патт с учетом наклона грина; удары чип, питч, свинг с учетом ландшафта местности

	Изучение усложненных технико-тактических действий и способов ударов Игровая практика 2-ой тренировочный цикл Совершенствование техники ударов патт, чип, питч, свинг, ударов из песка, ударов различными клюшками айрон, вейдж Изучение техники удара драйв Изучение усложненных технико-тактических действий и способов ударов Игровая практика 3-ий тренировочный цикл Повторение и совершенствование техники ударов различными клюшками вуд Изучение усложненных технико-тактических действий и способов ударов Тактические действия: удар патт с учетом наклона грина; удары чип, питч, свинг с учетом ландшафта местности Заключительный цикл Совершенствование техники ударов чип, питч, свинг, драйв, ударов из песка, ударов различными клюшками айрон, вейдж, вуд Игровая практика Итоговое занятие
ключевые слова для поиска программы	гольф
цель и задачи	Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами игры в гольф.
результат	Обучающиеся знают: правила судейства в гольфе. Обучающиеся умеют: выполнить технические элементы гольфа: удар драйв; выбирать самостоятельно верное тактическое решение в зависимости от игровых условий (с учетом ландшафта местности, погодных условий, препятствий); разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития специальных физических качеств, необходимых для совершения игровых действий; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Учебный класс, оборудованный гольф-симулятором, моделирующим различные игровые поля и ситуации; комплект спортивного инвентаря (гимнастические ковры, скакалки, клюшки вуд, клюшки айрон, клюшки паттер, мячи для гольфа, мячи резиновые и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет

число учащихся в группе	10-12
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37 недель/1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Приложение 3
к ДООП «Основы гольфа»

Этика поведения гольфиста

1. Дресс-код

Игрок должен быть одет согласно мировому гольф-этикету: поло (футболка с воротничком); брюки-слаксы либо шорты ниже колена (для женщин допустимы юбки и платья, предназначенные для гольфа); бейсболка; свитер либо ветровка (для прохладной погоды); специальные гольф-ботинки либо спортивная обувь на плоской подошве.

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

2. Правила игры и рекомендации

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

3. На ти

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

4. На фервее

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

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

5. На грине

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

6. Использование мячей

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

7. Уход за полем

Бункеры. Перед тем, как покинуть бункер, игрокам следует тщательно засыпать и заровнять все углубления и следы, оставленные ими и другими игроками. Для этого следует использовать грабли, если они имеются поблизости от бункера. Если поблизости нет грабель, постарайтесь заровнять следы ногами.

Устранение выбоин в дерне (дивотов), следов от мячей и повреждений от обуви. Игрокам следует тщательно заделать все углубления от выбитых ими кусков дерна (дивотов), а также любые повреждения грина, возникшие вследствие падения мяча (вне зависимости от того, произведены они самим игроком или нет). После того, как все игроки группы доиграли лунку, следует заровнять повреждения, нанесенные поверхности грина обувью.

Предотвращение повреждений, которых можно избежать. Игрокам следует избегать повреждения поля и не выбивать дивоты при тренировочном свинге или ударять головкой клюшки о грунт в раздражении (или по любым другим причинам). Опуская на землю флажки, игрокам следует избегать повреждения грина. Во избежание повреждения лунки игрокам и кедди не следует наступать слишком близко к лунке. Следует соблюдать осторожность при манипуляциях с флажком и при извлечении мяча из лунки. Не следует извлекать мяч из лунки с помощью головки клюшки. Не следует опираться на клюшку на грине, особенно при извлечении мяча из лунки. Перед выходом игроков с грина следует правильно

установить флажок в лунку. Следует строго соблюдать местные предписания движения гольф-каров.

8. Кедди

У игрока может быть один кедди. Лица, сопровождающие игрока, допускаются на поле только с разрешения администрации клуба.

9. Использование багги (гольф-кар)

Запрещается управление багги игроками или гостями, не достигшими 18 лет без сопровождения взрослого игрока. Запрещается пользование одним багги более 2-х игроков. Необходимо использовать дорожки для багги всегда, когда это возможно, а также соблюдать скоростной режим. Запрещена парковка багги ближе 25 метров от грина. В случае нарушения правил использования багги данному игроку будет запрещено использование багги вновь.

Заключение

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

Тесты по теоретической подготовке

Тест «Теория-1»

1. В чем отличие занятий физической культуры от занятий спортом?

А) Спортом занимаются ради достижения побед, физкультурой – для поддержания здоровья;

Б) Физкультура предполагает общее развитие физических навыков, спорт-достижение пределов человеческих возможностей;

В) Все варианты ответов.

2. К здоровому образу жизни можно отнести:

А) Закаливание организма, режим дня, занятия физкультурой, гигиена, зарядка, полноценный сон и др.;

Б) Вредные привычки;

В) Все варианты ответа.

3. Гольф зародился в:

А) России;

Б) Шотландии;

В) Японии.

4. Гольф - в переводе означает:

А) Бить;

Б) Носок;

В) Мяч.

5. Цель игры в гольф - ...

А) За меньшее количество ударов загнать мяч клюшкой в лунку;

Б) За меньшее количество времени попасть мячом в лунку;

В) Ударить мяч как можно дальше.

6. Гольф-этикет – это...

А) Свод правил и норм поведения игрока на гольф-поле и во время игры;

Б) Сборник правил игры, которые игрок должен придерживаться играя раунд;

В) Устные наставления об игре, которые передаются от одного игрока к другому.

7. Гольф включен в программу Олимпийских игр в...

А) 2008 году;

Б) 2012 году;

В) 2016 году.

8. Области гольф-поля -...

А) Основная область;

Б) Область-Ти, штрафные области, бункеры, паттинг-грин;

В) Все ответы верны.

9. Какое максимальное количество клюшек, игрок может взять с собой на игру?

А) 2;

Б) 14;

В) 11.

Тест «Теория-2»

1. Впервые в России гольф появился в…

А)1987 году;

Б) 1917 году;

В) 2016 году.

2. Основателем гольфа в России принято считать…

А) Свена Юханссона;

Б) Майка Тайсона;

В) Николая II.

3. Изменяются ли правила игры в гольф?

А) Да, изменяются 1 раз в 4 года;

Б) Да, изменяются по общей договоренности игроков и судей;

В) Нет, правила неизменны.

4. За нарушения правил игры, игрок может получить…

А) Штраф в один удар или основной штраф;

Б) Дисквалификацию;

В) Все ответы верны.

5. Соревнования по гольфу бывают двух форматов…

А) Игра индивидуальная или игра с партнером;

Б) Матчевая игра или игра на счет ударов;

В) Игра в летнее время года или в зимнее время года.

6. Во избежание инфекционных заболеваний спортсмену необходимо придерживаться следующих рекомендаций…

А) Регулярное мытье рук с мылом, соблюдение дистанции, использование индивидуальных средств защиты;

Б) Закаливание организма, проветривание помещений, измерение температуры тела;

В) Все ответы верны.

7. Самоконтроль спортсмена – это…

А) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, правил гигиены и быта;

Б) Наблюдение за организмом в период медицинского осмотра;

В) Регулярное измерение температуры тела, массы тела и роста.

8. Правила дыхания при физических нагрузках включают в себя:

А) Тренировку органов дыхания, глубокие вдохи, подбор методики дыхания, наблюдение за дыханием во время занятий спортом;

Б) Ритм дыхания;

В) Технику глубоко дыхания.

9. Осанка – это…

А) Привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении;

Б) Привычная поза в покое и при движении;

В) Все ответы верны.

Тест «Теория-3»

1. Чем отличается Книжка «Правила игрока» от Книги «Правила гольфа»?

А) Материал в «Правила гольфа» расширен и включает в себя аспекты, которые важны только судье;

Б) Книжка «Правила игрока» разрабатывалась специально для игрока, содержит краткие выдержки из «Правил гольфа», удобна и проста в использовании во время мелких ситуаций, не требующих вмешательства судьи;

В) Все ответы верны.

2. Напишите определение понятия «Маршал» (за правильный ответ дается 1 балл)

_____

3. Напишите определение понятия «Гринкипер» (за правильный ответ дается 1 балл)

_____

4. Кедди- это…

А) Игрок-соперник;

Б) Помощник игрока во время раунда;

В) Человек, который ухаживает за гольф-полем.

5. Можно ли получать и давать советы гольфисту во время раунда?

А) Можно давать и получать советы от других игроков;

Б) Нельзя давать и получать совет у кого-либо кроме своего кедди;

В) По усмотрению судьи в конкретном соревновании.

6. Если кедди игрока нарушит правила гольфа, игрок получает штраф?

А) Да;

Б) Нет;

В) Если никто не видел, то нет.

7. Может ли кедди восстанавливать условия, которые были ухудшены после того, как мяч игрока пришел в состояние покоя, поднимать мяч, кроме паттинг-грина согласно правилу, предписывающему возвратить его на место, или после того, как игрок решил использовать рельф согласно Правилу?

А) Да, всегда;

Б) Нет;

В) Да, только с разрешения игрока.

8. Комитет - это группа людей ответственная за проведение соревнований по гольфу.

А) Верно;

Б) Неверно.

9. Раунд в гольфе это…

А) 18 или менее лунок, играемых в порядке, установленном Комитетом;

Б) 18 или более лунок, играемых в порядке, установленном Комитетом;

В) Нет верного ответа.

Тесты ВФСК «ГТО», включенные в оценку динамики уровня общей физической подготовленности обучающихся:

№	Вид испытания (тест)	I-VI ступень (8-18 лет)
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	+
3.	Бег на 30 м	
4.	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+
6.	Челночный бег 3*10 м	+

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование: платформа для отжимания (высотой не более 5 см)

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Даётся одна попытка.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ) при условии правильного выполнения упражнения.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Оборудование: гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения - лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных поднимания туловища.

3. Бег на 30 м

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).Участники стартуют по 2-4 человека.

Результат. Фиксируется время бега на 30 м с точностью до десятой.

4. Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Оборудование: гимнастическая скамья с разметкой до +40 см

Описание теста. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения - стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

6. Челночный бег 3*10 м

Оборудование: Площадка с разметкой 10 м от одной линии до другой. Секундомер.

Описание теста. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается ее ногой, возвращается к линии старта, касается ее ногой и преодолевает последний отрезок, финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

Результат. Время челночного бега фиксируется до 0,1 секунды.