

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ ДЕТСКОГО ГОЛЬФА»**

**ПРИМЕРНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ГОЛЬФУ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____

_____ Инициалы, фамилия директора

Приказ №__ от __ 20__ г.

Протокол экспертного совета №_____
(рекомендовавшего программу к реализации)

от «__» _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГОЛЬФ»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся **10-13** лет

Количество обучающихся в группе
10-15 человек

Количество часов в неделю - **4**

Количество часов в год - **144**

Автор:

педагог дополнительного образования
(тренер-преподаватель и др.)

ФИО (полностью) _____

Программа составлена и оформлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации.

МОСКВА
2015 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты
5. Календарный учебный график
6. Условия реализации программы
7. Формы аттестации
8. Методические материалы
9. Список литературы

Авторы - составители:

Валевская М.В. - вице-президент Межрегиональной общественной организации Детского гольфа

Губарев Д.А. – руководитель проекта SNAG в Российской Федерации

Федченко Н.С. – директор ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидат педагогических наук, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

Цветков С.В. – тренер-преподаватель ГБОУ Лицей №1575 города Москвы

Черных Е.А. - методист ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Мастер спорта международного класса

Пояснительная записка

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

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

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

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

Таким образом, гольф - это вид спорта, в котором по определенным правилам сопоставляются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества спортсменов.

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

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

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

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

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Актуальность программы в личностном самоопределении и самореализации ребенка, обеспечении адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, выявлении детей, проявивших выдающиеся способности (Концепция развития дополнительного образования детей, Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р). Вид спорта «гольф» появился в нашей стране в 1987 году, но для многих нов и интересен. С появлением профессиональных гольфистов в России, этот вид становится популярным, разработанное, специально созданное современное

оборудование, позволяет обучающимся заниматься гольфом круглогодично, используя не только открытые спортивные сооружения и площадки, но и спортивные залы и даже приспособленные помещения образовательных организаций;

Своевременность программы в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, адаптивности к возникающим изменениям, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

Необходимость создания этой программы вызвана, с одной стороны, включением гольфа в программу Олимпийских игр, что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны, популярностью этого вида спорта как части общемировой физической культуры во многих государствах;

Игра в гольф зародилась в Шотландии, но данная программа **соответствует потребностям времени**, так как внедрившись в современный социум пользуется большой популярностью и в нашей стране. Для обучения по программе, используется современное оборудование SNAG (СНЭГ);

- Мишени Flagsticky (флэгстики)
- Мишень Rollerama™
- Круглая надувная мишень Bullseye Target™
- Мячи для SNAG
- Ключки для SNAG
- Коврики Launch pad
- Обучающие инструменты: Щетка Роллера Roller Brush, лента Snapper™, SNAG-O-Matic™, обруч Hoop Clocks™, звуковая трубка SNAGazoo™.



Отличительные особенности программы в том, что она разработана на основе системы SNAG, включающей в себя все основные компоненты гольфа, но в несколько видоизмененной форме, в методике развития физических и координационных способностей обучающихся, основанной на применении общих дидактических принципов усвоения знаний и целенаправленных движений. Эта игра имеет собственные упрощенные правила и терминологию, что делает процесс обучения и игры особенно увлекательным.

Адресат программы:

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида спортивной деятельности, а так же проявившие особые способности к данному виду спорта.

Количество обучающихся в группах не должно превышать **10-15** человек. Продолжительность учебного занятия **45** минут. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей.

В программе используются уникальные возможности вида спорта. В процессе обучения дети данного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития физических качеств быстроты, гибкости и подвижности суставов, координационных, скоростно-силовых способностей; учатся правильно выполнять упражнения для формирования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведение-приведения верхних конечностей, паттинг и чиппинг; получают навыки самостоятельной работы и прочее. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Формирование представления осуществляется путем показа полного движения в гольфе учителем, в видеозаписи, на кинограммах или иллюстрациях. Закрепление этого представления рекомендуется осуществлять путем словесного описания вслух в виде словесной формулы.

Объем и срок освоения программы:

Полный курс обучения по программе составляет **3** года, количество часов - **432**.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного ознакомительного уровня.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Особенности организации образовательного процесса:

Программа дополнительного образования на основе гольфа обеспечивает достижение планируемых результатов и является основой для освоения основных компонентов гольфа. SNAG является начальным этапом обучения начинающих игроков и предусматривает полноценные лаунчи, чипы, питчи и ролы мяча. Мяч в SNAG посылается на ограниченное расстояние, так что удар среднего игрока по дальности не превышает 50 ярдов. Для SNAG нужно лишь две клюшки: одна, лаунчер (Launcher), используется для посылы мяча, питча и чипа; другая, роллер (Roller), используется для качения мяча в зоне Short Stuff. Все удары кроме паттинга выполняются на небольшом резиновом коврике, называемом «Launch Pad™», что гарантирует стабильно хорошее покрытие. Цель, именуемая «Flagsticky™», также отличается от привычной в гольфе,

поскольку представляет собой не лунку со стаканчиком внутри, а возвышающийся над поверхностью утяжеленный цилиндр с покрытием-липучкой. Мяч для SNAG чуть меньше теннисного мяча и имеет ворсистое покрытие. В отличие от гольфа Компактность цели Flagsticky и коврика Launch Pad обеспечивает мобильность SNAG и возможность играть практически в любом месте под девизом «Ваше поле – весь мир» («The World is Your Course™»). А уникальная программа тренировок со специальными обучающими инструментами делают процесс обучения SNAG легким, быстрым и увлекательным.

Группы для занятий в секции могут формироваться, как одного возраста, так и разных возрастных категорий.

Игра интересна и проста для ученика и для тренера. Программа основана на комплексной системе, которая разрабатывалась годами опытными тренерами. Весь секрет в упрощении манеры обучения, поэтому игра может рассматриваться как начальный этап обучения гольфу.

Годы тренерской работы доказали, что слова имеют огромное значение в процессе обучения свингу (Swing- полное синхронизированное движение с участием всех частей тела, приводящее клюшку в круговое движение для продвижения мяча вперед).

Поэтому, обучая детей по данной программе необходимо использовать единую терминологию для обозначения частей тела и направлений.

Игрок стоит лицом к стартовому коврику. Прямо перед ним – «лицо» («Front»), за спиной – «спина» («Back»).

Направление к мишени называется стороной мишени. Направление от цели – задней стороной.

Рисунок:

Target = Сторона мишени (передняя)

Front = Лицо

Back = Спина

Rear = Задняя сторона

Следует избегать некоторых определений. К примеру, понятие «бэксвинг» часто ошибочно понимается как замах позади себя. Вместо нужно использовать слова «от себя» (away), «сделать круг» (circle around), и «круг от себя» (circle away).

Также необходимо избегать термина «даунсвинг», который может вызывать ассоциации с рубящим движением, а также фразы «ударять по мячу» из-за ее слишком резкого звучания. Для обозначения некоторых движений и положений использовать буквы алфавита, например, «сделайте L». Рекомендуется использовать термины «большой лаунч» (big launch), «хлыст» (swish) или «замах» (sweep) для обозначения полных ударов; для ролов и чипов мы рекомендуем термин «брашинг» (brushing) к мишени, называть расположение рук на рукоятке «захват» (hold), а не «грип», поскольку в английском языке слово «grip» заставляет игроков слишком сильно сжимать рукоятку, что является ошибкой.

Чипы и ролы мы сопровождаем словами «тик-так». Нужно учить начинающих игроков (обучающихся) громко говорить «тик» на замах и «так» на удар.

Успешные достижения при освоении программы, являются необходимым базисом для эффективного решения основных педагогических задач.

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых и избранных видов спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Без решения большинства перечисленных выше задач невозможно удовлетворить потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении.

Режим занятий:

Возрастные категории детей:

- школьный возраст **10-13** лет;
- 4 часа в неделю;
- 4 занятия в неделю;
- 144 занятий в год/432 занятия за 3 года;
- 36 недель в год;
- 144 часа в год/432 часа-3 года.

Цель – формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом средствами гольфа, самореализация личности, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей, усвоение нового учебного материала, эффективная подготовка обучающихся данного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Личностные:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.

Образовательные (предметные):

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать собственный отдых и досуг;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять занятия спортом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

следить за индивидуальными показателями физического развития (длиной и массой тела), развитиями основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований (под руководством педагога), осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из различных видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

овладевать первичными умениями совершения игровых действий в гольфе, формирование представлений об истории, цели и правилах игры.

Содержание программы

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебная программа базового уровня включает в себя два основных раздела:

«Знания о физической культуре и виде спорта» (информационный компонент деятельности);

«Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент деятельности);

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия спортом. Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о виде спорта» и включает в себя: организацию и проведение занятий гольфом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий; информацию об инвентаре и одежде для занятий гольфом.

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

«Физическое совершенствование». Данный раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в домашнем режиме и выходные дни.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки игроков в гольф. Освоение обучающимися основных игровых действий в гольфе.

Еще одно направление физического совершенствования - *«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»*, которая включает в себя средства общей и специальной физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду спорта гольф.

Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке направлены на развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости, вестибулярной устойчивости, ощущении движений, чувства темпа и ритма.

Упражнения по технико-тактической подготовке направлены на освоение, закрепление и совершенствование технических действий: паттинга, чиппинга, питчинга и дравинга.

Интегральная подготовка включает в себя элементы теоретической, психологической и соревновательной подготовки и направлена на освоение основ игры в гольф.

В тематическом планировании обучения по программе отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют педагога на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Планируемые результаты

Обучающийся успешно закончивший курс программы на основе вида спорта гольф должен знать:

- историю игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время;
- характеристику основных видов человеческой деятельности: игре, учении и труде;
- определения игры, спорта и спортивной игры, их общие черты и различия;
- понятие гольфа как спортивной игры и олимпийского вида спорта;
- сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф;
- краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле;
- основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Обучающийся успешно закончивший курс по программе на основе вида спорта гольф должен уметь:

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле;
- совершать основные игровые действия в игре SNAG;
- совершать основные игровые действия паттером при игре на дальние, средние и короткие расстояния;
- совершать основные игровые действия клюшками I9-I4;
- совершать основные игровые действия клюшками W5-W1;
- оказывать помощь в судействе соревнований по гольфу.

Обучающийся успешно закончивший курс по данной программе на основе вида спорта гольф должен быть способен:

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в гольфе;
- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня;
- измерять длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- вести дневник наблюдений за своим функциональным состоянием;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Календарный учебный график
1 й год обучения базовый уровень
4 часа/неделю, 36 недель/год

| № п/п | Виды деятельности | Этапы обучения |
|---|--|-----------------------|
| | | 1 этап |
| | | Возраст 10 лет |
| Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте | | |
| 1 | Вводное занятие История физической культуры | 1 |
| 2 | Физическая культура человека | 1 |
| 3 | Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений | 1 |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности | | |
| 4 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 3 |
| 5 | Оценка эффективности занятий | 3 |
| Физическое совершенствование | | |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 12 |
| 7 | Техническая подготовка | 28 |
| 8 | Психологическая подготовка | 13 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | | |

| | | |
|---|--------------------------|------------|
| 9 | Физическая подготовка | 16 |
| 10 | Техническая подготовка | 16 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | | |
| 11 | Контрольные соревнования | 15 |
| 12 | Основные соревнования | 5 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | | |
| 13 | Контрольные соревнования | 15 |
| 14 | Отборочные соревнования | 10 |
| 15 | Основные соревнования | 5 |
| Общее количество часов | | 144 |

Содержание план-графика 1-го года обучения

| № № | Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности обучающихся |
|--|-------------------------------|--|--|
| 1. Знания о физической культуре | | | |
| 1.1. | История физической культуры | Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека. История гольфа в России и мире, гольф в программе Игр Олимпиады. Гольф и мини-гольф. Международные соревнования по гольфу. | <i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения. <i>Понимать</i> значение физической культуры и спорта в жизни человека. <i>Представлять</i> значение гольфа в международном спортивном движении. |
| 1.2. | Физическая культура человека. | Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом, настойчивость, индивидуальный подбор величины физических нагрузок | <i>Понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. <i>Знать</i> основные закономерности развития физических качеств, основы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | и постепенное их увеличение, пр.). Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. | подготовленностью. <i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья. <i>Понимать</i> роль средств гольфа и мини-гольфа в укреплении здоровья. |
| 2. Способы двигательной деятельности | | | |
| 2.1. | Организация и проведение самостоятельных занятий | Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностных качеств характера. Подготовительные и подводящие упражнения в гольфе. Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях. | <i>Уметь</i> составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом. <i>Осваивать</i> комплексы подготовительных и подводящих упражнений в гольфе. <i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности. |
| 2.2. | Оценка эффективности занятий | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся. | <i>Знать</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей. <i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Уметь</i> определять частоту сердечных сокращений. <i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. <i>Уметь</i> анализировать результаты тестирования своей двигательной |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | | подготовленности. |
| 3. Физическое совершенствование | | | |
| 3.1. | Общая и специальная физическая подготовка | <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для развития гибкости и подвижности.</p> <p>Упражнения для развития координационных способностей.</p> | <p><i>Осваивать</i> упражнения для развития физических качеств и координационных способностей.</p> <p><i>Уметь</i> составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.</p> <p><i>Уметь</i> организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p> |
| 3.2. | Техническая подготовка | <p>Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей.</p> <p>Совершенствование паттинга и чиппинга.</p> <p>Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг.</p> <p>Совершение паттов с заданной точностью.</p> <p>Совершение чипов с заданной точностью.</p> <p>Освоение питчей разными клюшками.</p> <p>Освоение драйвов вудами № 5-3.</p> | <p><i>Выполнять</i> упражнения для совершенствования выполнения технических действий: движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей.</p> <p>Выполнять упражнения для освоения полного свинга.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных</p> |

| | | | |
|---|----------------------------|--|---|
| | | | сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы и выносливости, координацию при выполнении упражнений. |
| 3.3. | Психологическая подготовка | Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению, способов оценки и регулирования психического состояния. Упражнения психомышечной и идеомоторной регуляции. | <i>Выполнять</i> упражнения психомышечной и идеомоторной регуляции психического состояния. |
| 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка | Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости. | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества. |
| 4.2. | Техническая подготовка | Комплексы упражнений для совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей. Комплексы упражнений для выполнения патов, чипов и питчей. | <i>Осваивать</i> умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. <i>Выполнять</i> патты и чипы с заданной точностью заданное расстояние. <i>Выполнять</i> питчи на заданное расстояние |
| 5. «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» | | | |
| 5.1. | Контрольные соревнования | Принимать участие в сдаче норм общей физической подготовки, спортивных праздниках и эстафетах. Принимать участие в сдаче | <i>Осваивать</i> комплексы упражнений общей, специальной физической и технической подготовки. <i>Стремиться</i> к |

| | | | |
|------|-------------------------|--|---|
| | | норм специальной физической и технической подготовки. | преодолению трудностей при выполнении упражнений. <i>Соблюдать</i> правила проведения соревнований. |
| 5.2. | Отборочные соревнования | Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, командных соревнованиях. | <i>Стремиться</i> к преодолению трудностей при выполнении упражнений, безошибочному выполнению технических действий. <i>Соблюдать</i> правила проведения соревнований. |
| 5.3. | Основные соревнования | Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, командных соревнованиях. | <i>Стремиться</i> к преодолению трудностей при выполнении упражнений, безошибочному выполнению технических действий. <i>Соблюдать</i> правила проведения соревнований. |

Календарный учебный график
2 й год обучения базовый уровень
4 часа/неделю, 36 недель/год

| № п/п | Виды деятельности | Этапы обучения | |
|--|--|--------------------------|--|
| | | 2 этап | |
| | | Возраст 11-12 лет | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте | | | |
| 1 | Вводное занятие Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. | 1 | |
| 2 | «Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека». Регулярность и | 1 | |

| | | |
|--|---|------------|
| | систематичность занятий физической культурой и спортом. | |
| 3 | Правила и подсчет очков в SNAG | 1 |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности | | |
| 3 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 3 |
| 4 | Оценка эффективности занятий | 3 |
| Физическое совершенствование | | |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 11 |
| 6 | Техническая подготовка | 20 |
| 8 | Психологическая подготовка | 13 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | | |
| 9 | Физическая подготовка | 16 |
| 10 | Техническая подготовка | 10 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | | |
| 11 | Контрольные соревнования | 15 |
| 13 | Основные соревнования | 5 |
| 14 | Контрольные соревнования | 20 |
| 15 | Отборочные соревнования | 15 |
| 16 | Основные соревнования | 10 |
| Общее количество часов | | 144 |

Содержание план-графика 2-го года обучения

| № № | Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности обучающихся |
|--|-----------------------------|---|--|
| 1. Знания о физической культуре | | | |
| 1.1. | История физической культуры | Повторение темы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Закрепление темы: Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека. | <i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения. <i>Понимать</i> значение физической культуры и спорта в жизни человека. <i>Представлять</i> значение гольфа в международном спортивном движении. <i>Знать</i> правила игры. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | Правила и подсчет очков в SNAG | |
| 1.2. | Физическая культура человека. | <p>Повторение темы: «Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека».</p> <p>Регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> | <p><i>Понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта (в том числе гольфа) в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные закономерности развития физических качеств, основы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Определять</i> величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья.</p> <p><i>Понимать</i> роль средств гольфа и мини-гольфа в укреплении здоровья.</p> |
| 2. Способы двигательной деятельности | | | |
| 2.1. | Организация и проведение самостоятельных занятий | <p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностных качеств характера.</p> <p>Подготовительные и подводящие упражнения в гольфе.</p> <p>Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях.</p> | <p><i>Уметь</i> составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Осваивать</i> комплексы подготовительных и подводящих упражнений в гольфе.</p> <p><i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| 2.2. | Оценка эффективности занятий | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и | <i>Знать</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | <p>полового созревания. Контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся.</p> | <p>особенностей. <i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Уметь</i> определять частоту сердечных сокращений. <i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. <i>Уметь</i> анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p> |
| 3. Физическое совершенствование | | | |
| 3.1. | Общая и специальная физическая подготовка | <p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости и подвижности. Упражнения для развития координационных способностей.</p> | <p><i>Осваивать</i> упражнения для развития физических качеств и координационных способностей. <i>Уметь</i> составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. <i>Уметь</i> организовывать и <i>проводить</i> самостоятельные занятия.</p> |
| 3.2. | Техническая подготовка | <p>Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей. Совершенствование паттинга и чиппинга. Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг. Совершение паттов с заданной</p> | <p><i>Выполнять</i> упражнения для совершенствования выполнения технических действий: движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей. <i>Выполнять</i> упражнения для освоения полного свинга. <i>Описывать</i> технику разучиваемых</p> |

| | | | |
|--|----------------------------|---|---|
| | | <p>точностью. Совершение чипов с заданной точностью. Освоение питчей разными клюшками. Освоение драйвов вудами № 5-3.</p> | <p>упражнений. <i>Осваивать</i> технику упражнений. <i>Совершенствовать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений. <i>Совершенствовать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы и выносливости, координацию при выполнении упражнений.</p> |
| 3.3. | Психологическая подготовка | <p>Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению, способов оценки и регулирования психического состояния. Упражнения психомышечной и идеомоторной регуляции.</p> | <p><i>Выполнять</i> упражнения психомышечной и идеомоторной регуляции психического состояния.</p> |
| 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | | | |
| 4.1. | Физическая подготовка | <p>Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости.</p> | <p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.</p> |
| 4.2. | Техническая | <p>Комплексы упражнений для</p> | <p><i>Осваивать</i> умения</p> |

| | | | |
|---|--------------------------|---|--|
| | подготовка | совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей. Комплексы упражнений для выполнения патов, чипов и питчей. | выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. <i>Выполнять</i> патты и чипы с заданной точностью заданное расстояние. <i>Выполнять</i> питчи на заданное расстояние |
| 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | | | |
| 5.1. | Контрольные соревнования | Выполнение норм общей и специальной физической подготовки. Участие в спортивных праздниках и школьных соревнованиях. Выполнение норм технической подготовки. Участие в тестах на знание правил гольфа. | <i>Осваивать</i> комплексы упражнений общей, специальной физической и технической подготовки. <i>Выполнять</i> технически правильные игровые действия. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований. |
| 5.2. | Отборочные соревнования | Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, школьных и районных командных и личных соревнованиях. | <i>Стремиться</i> к безошибочному выполнению технических действий. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований. |
| 5.3. | Основные соревнования | Принимать участие в командных и личных соревнованиях уровня Первенства субъекта Федерации. | <i>Стремиться</i> к безошибочному выполнению технических действий, достижению высоких спортивных результатов. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований. |

Календарный учебный график
3 й год обучения базовый уровень
4 часа/неделю, 36 недель/год

| | | |
|-------|-------------------|-----------------------|
| № п/п | Виды деятельности | Этапы обучения |
| | | 3 этап |
| | | Возраст 13 лет |

| Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте | | |
|---|--|------------|
| 1 | Вводное занятие История физической культуры | 2 |
| 2 | Физическая культура человека | 1 |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности | | |
| 3 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 3 |
| 4 | Оценка эффективности занятий | 3 |
| Физическое совершенствование | | |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 16 |
| 6 | Техническая подготовка | 28 |
| 8 | Психологическая подготовка | 13 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | | |
| 9 | Физическая подготовка | 18 |
| 10 | Техническая подготовка | 18 |
| Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | | |
| 11 | Контрольные соревнования | 15 |
| 13 | Основные соревнования | 5 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | | |
| 14 | Контрольные соревнования | 8 |
| 15 | Отборочные соревнования | 7 |
| 16 | Основные соревнования | 7 |
| Общее количество часов | | 144 |

Содержание план-графика 3-го года обучения

| № № | Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности обучающихся |
|--|-----------------------------|---|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | |
| 1.1. | История физической культуры | Существующие спортивно-оздоровительные системы в Российской Федерации, их формы, возможности, цели, задачи и перечень предоставляемых услуг. Международная практика по предоставлению населению | <i>Владеть</i> информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Современные правила соревнований по гольфу. | <i>Знать</i> компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. <i>Освоить</i> правила соревнований по гольфу. <i>Знать</i> основы здорового питания. |
| 1.2. | Физическая культура человека | Положительное влияние занятий гольфом на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности и коммуникабельности человека. Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями на основе гольфа. | <i>Знать</i> и понимать влияние занятий гольфом на общее развитие человека. <i>Понимать</i> и реализовывать основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. <i>Самостоятельно подбирать</i> упражнения и определять формы занятий с учетом особенностей организма (половой принадлежности, самочувствия). |
| Раздел 2. Способы двигательной деятельности | | | |
| 2.1. | Организация и проведение самостоятельных занятий | Совершенствование физических способностей, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств средствами гольфа. | <i>Составлять</i> индивидуальный план занятий физическими упражнениями на основе гольфа и <i>уметь</i> его реализовывать. <i>Составлять</i> комплексы общеподготовительных и подводящих упражнений на основе гольфа. |
| 2.2. | Оценка эффективности занятий | Измерение показателей физического развития (вес, длина, масса тела), сравнение их с нормой и возможности их корректирования. Анализ изменения показателей с использованием средств | <i>Владеть</i> навыками самостоятельного измерения показателей физического развития и здоровья. <i>Уметь</i> самостоятельно определять частоту |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>гольфа.</p> <p>Измерение показателей состояния здоровья.</p> <p>Самоконтроль за функциональным состоянием организма.</p> <p>Тестирование уровня двигательной и силовой подготовленности.</p> <p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</p> | <p>сердечных сокращений, температуры тела, кровяного давления.</p> <p><i>Владеть</i> навыками составления личного «Дневника здоровья и физического развития», уметь анализировать его показатели и разрабатывать план мероприятий по их улучшению (в том числе средствами гольфа).</p> <p><i>Знать и уметь</i> продемонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышечной системы с учетом индивидуальных особенностей.</p> |
|--|--|--|---|

3. Физическое совершенствование

| | | | |
|------|---|---|---|
| 3.1. | Общая и специальная физическая подготовка | <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для развития гибкости и подвижности.</p> <p>Упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств с использованием тренажеров и свободных весов (гантели, штанги, резиновые амортизаторы)</p> | <p><i>Осваивать</i> упражнения для развития физических качеств и координационных способностей.</p> <p><i>Уметь</i> составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности.</p> <p><i>Уметь</i> организовывать и <i>проводить</i> самостоятельные занятия.</p> |
| 3.2. | Техническая подготовка | <p>Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей, пронации-</p> | <p><i>Выполнять</i> упражнения для совершенствования выполнения технических действий: движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей,</p> |

| | | | |
|------|----------------------------|--|--|
| | | <p>супинации нижних конечностей.</p> <p>Совершенствование паттинга и чиппинга.</p> <p>Совершенствование полного свинга: питчинг и драйвинг.</p> <p>Совершение паттов с заданной точностью.</p> <p>Совершение чипов с заданной точностью.</p> <p>Совершение питчей с заданной точностью разными клюшками.</p> <p>Освоение драйвов вудами № 3-1.</p> | <p>пронации-супинации нижних конечностей.</p> <p>Выполнять упражнения для совершенствования полного свинга.</p> <p><i>Уметь демонстрировать технику упражнений.</i></p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений и артериального давления при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> |
| 3.3. | Теоретическая подготовка | <p>Этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований.</p> <p>Изучение правил гольфа и мини-гольфа. Освоение инвентаря и оборудования для игры.</p> <p>Судейская и волонтерская практика при проведении соревнований.</p> | <p><i>Знать</i> этикет и правила безопасности при проведении занятий и соревнований.</p> <p><i>Знать и уметь</i> применять в судейской и волонтерской практике правила гольфа.</p> <p><i>Уметь</i> использовать инвентарь и оборудование.</p> |
| 3.4. | Психологическая подготовка | <p>Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению, способов оценки и регулирования психического состояния.</p> <p>Упражнения психомышечной, идеомоторной и аутогенной регуляции психического состояния.</p> | <p><i>Выполнять</i> упражнения психомышечной, идеомоторной и аутогенной регуляции психического состояния.</p> |

| 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | | | |
|---|--------------------------|--|---|
| 4.1. | Физическая подготовка | Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости. | <i>Владеть</i> умениями выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества. |
| 4.2. | Техническая подготовка | Комплексы упражнений для совершенствования свинга. Освоение техники совершения свинга из нестандартных положений. Комплексы упражнений для выполнения паттов, чипов, питчей и драйвов. | <i>Осваивать</i> умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. <i>Выполнять</i> патты, чипы и питчи с заданной точностью заданное расстояние. <i>Выполнять</i> драйвы на максимальное расстояние. |
| 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | | | |
| 5.1. | Контрольные соревнования | Выполнение норм общей и специальной физической подготовки. Участие в спортивных праздниках и школьных соревнованиях. Выполнение норм технической подготовки. Выполнение тестов на знание правил гольфа. | <i>Осваивать</i> комплексы упражнений общей, специальной физической и технической подготовки. <i>Выполнять</i> технически правильные игровые действия. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований. |
| 5.2. | Отборочные соревнования | Принимать участие в спортивных праздниках, эстафетах, школьных и районных командных и личных соревнованиях. | <i>Стремиться</i> к высокому спортивному результату. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований. |
| 5.3. | Основные соревнования | Принимать участие в командных и личных соревнованиях уровня Первенства субъекта Федерации. | <i>Стремиться</i> к достижению высоких спортивных результатов. <i>Знать и соблюдать</i> правила проведения соревнований. |

Система комплексного тестирования

Основой управления тренировочным процессом является педагогический контроль. С его помощью получают информацию о ходе подготовки спортсменов, о правильности или ошибочности педагогических воздействий на занимающихся, что, в конечном счете, повышает качество тренировочной работы.

В соответствии с характеристиками ведущего вида деятельности в возрасте 5-10 лет должно оцениваться стремление к преодолению трудностей при изучении предмета гольф.

Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для обучающихся 10-13 лет.

| №№ | Норматив | Возраст | Отметки | | | | | |
|----|---|---------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | 5 | | |
| 1. | Подъемы туловища со скручиванием до касания локтями колена разноименной ноги из и.п. – лежа на спине руки за головой, стопы зафиксированы, ноги шире плеч. (Кол-во движений за 30 сек). | 10 | 22 | 20 | 18 | 20 | 18 | 16 |
| | | 11 | 23 | 21 | 19 | 21 | 19 | 17 |
| | | 12 | 24 | 22 | 20 | 22 | 20 | 18 |
| | | 13 | 25 | 22 | 21 | 23 | 21 | 19 |
| 2. | Стоя боком катание хоккейного мяча по полу на точность попадания в квадрат размером 0,5х 0,5 м. с 3-х расстояний (3, 4, 5 м). Кол-во попаданий в 3 сериях по 3 броска с различных расстояний) | 10 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| | | 11 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 |
| | | 12 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| | | 13 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 |
| 3. | Паттинг с различных расстояний: 5 кл – 1м; 6 кл – 1,5 м; 7 кл – 2,0 м; 8 кл – 2,5 м; 9 кл – 3 м. (Кол-во попаданий в лунку из 5 попыток) | 10 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| | | 11 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| | | 12 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| | | 13 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Чиппинг с различных расстояний: 6 кл – 3,0 м; 7 кл – 4,0 м; 8 кл – 5,0 м; 9 кл – 6,0 м. (Кол-во попаданий в стандартную корзину из 5 попыток) | 10 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | | 11 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | | 12 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | | 13 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|---|----|---|---|
| 5. | Демонстрация техники выполнения полного свинга в ударах: 5 кл – 7 I, 6 кл – 5 I, 7 кл – 3 I, 8 кл – 5 w, 9 кл – 5 w (Сумма баллов в 3-х попытках) Критериями оценок являются: 5 – попадание в мишень на сетке; 4 – попадание от мишени в сторону до 1 м; 3 – попадание от мишени 2 м; 2- более 2. | 10 | 12 | 9 | 6 | 11 | 8 | 5 |
| | | 11 | 12 | 9 | 6 | 11 | 8 | 5 |
| | | 12 | 13 | 10 | 7 | 12 | 9 | 6 |
| | | 13 | 13 | 10 | 7 | 12 | 9 | 6 |

Обучающийся успешно закончивший курс обучения по программе базового (общекультурного) уровня на основе вида спорта гольф должен знать:

- историю игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время;
- характеристику основных видов человеческой деятельности: игре, учении и труде;
- определения игры, спорта и спортивной игры, их общие черты и различия;
- понятие гольфа как спортивной игры и олимпийского вида спорта;
- сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф;
- краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле;
- основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Обучающийся успешно закончивший курс обучения по программе базового (общекультурного) уровня на основе вида спорта гольф должен уметь:

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле;
- совершать основные игровые действия в игре SNAG;
- совершать основные игровые действия в игре Tri Golf;
- совершать основные игровые действия паттером при игре на дальние, средние и короткие расстояния;
- совершать основные игровые действия клюшками Sw и Pw при игре из сложных ситуаций;
- совершать основные игровые действия клюшками I9-I4;
- совершать основные игровые действия клюшками W5-W1;
- вести запись счета при игре в гольф;
- оказывать помощь в судействе соревнований по гольфу;
- объяснить фазовый состав игровых действий в гольфе;
- вести дневник наблюдений за состоянием здоровья и изменением его параметров в результате занятий гольфом.

Обучающийся успешно закончивший курс обучения по программе базового (общекультурного) уровня на основе вида спорта гольф должен быть способен:

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в гольфе;
- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития координационных способностей;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для обучения основным элементам совершения игровых действий в гольфе;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- измерять длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- вести дневник наблюдений за своим функциональным состоянием;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Материально-техническое обеспечение программы включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики вида спорта, а также специфики гольфа, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

Объекты и средства материально-технического оснащения

| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
|--|------------|------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Спортивный инвентарь | | |
| Комплект SNAG (СНЭГ) три размера клюшек 26", 30" и 34" (1- 4-е классы). | | |
| Большая сумка для оборудования | 1 | |
| Клюшка Лаунчер (айрон) | 12 | для правши |
| Клюшка Лаунчер (айрон) | 2 | для левши |
| Клюшка Роллер (паттер) | 8 | |
| Коврик | 12 | |
| Мячи (разных цветов) | 100 | |
| Мишень Роллерама | 4 | |
| Надувная круглая мишень | 2 | |
| Мишень-флаг | 4 | |
| Ручной тренажёр «СНЕГазу» | 4 | |
| Ручной тренажёр «Снепер» | 4 | |
| Ручной тренажёр «Снегоматик» | 4 | |
| Обруч | 16 | |
| Щетка для Роллера | 4 | |

| Комплект TRI GOLF (Попробуй гольф) (1- 4-е классы). | | |
|---|------|------------|
| Большая сумка для оборудования | 1 | |
| Клюшка Айрон | 9 | для правши |
| Клюшка Айрон | 1 | для левши |
| Клюшка Паттер | 9 | для правши |
| Таблица 11. Продолжение | | |
| 1 | 2 | 3 |
| Клюшка Паттер | 1 | для левши |
| мячи всего | 40 | |
| Красные мягкие мячи | 10 | |
| Желтые мягкие мячи | 10 | |
| Мячи без отскока (по 5 каждого цвета: красные, зелёные, голубые и жёлтые) | 20 | |
| Конусы (разных цветов) | 60 | |
| флаги (разных цветов) | 10 | |
| Лунки для паттинга | 10 | |
| Ти-подставки | 20 | |
| Стопы (пара) | 10 | |
| Кольцо (12 секций), | 2 | |
| Комплект карточек с играми | 29 | |
| Спортивный инвентарь для гольфа (5-11-е классы) | | |
| Сет клюшек Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1 | 15 | для правши |
| Сет клюшек Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1 | 5 | для левши |
| Клюшки паттеры Pt | 120 | для правши |
| Клюшки паттеры Pt | 30 | для левши |
| Клюшки паттеры Pt двухсторонние | 30 | |
| Мячи для гольфа тренировочные (легкие) | 300 | |
| Мячи для гольфа (рейндж) | 1000 | |
| Мячи для гольфа игровые | 300 | |
| Бэги-сумки | 20 | |
| Спортивное оборудование для гольфа | | |
| Коврики для драйва | 20 | |
| Сетки мишени | 20 | |
| Эспандеры резиновые | 30 | |
| Дальномеры электронные | 5 | |
| Метрономы электронные | 5 | |
| Сетка для питча и драйва | 2 | |
| Лунки напольные | 18 | |
| Лунки стаканы | 18 | |
| Флажки | 18 | |
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |

| | | |
|--|---|---|
| Журнал Golfdigest | 2 | |
| Журнал Теория и практика физической культуры | 2 | |
| Журнал Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка | 2 | |
| Журнал Физическая культура в школе | 2 | |
| Печатные пособия | | |
| Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф | 5 | |
| Галлахер Б. Гольф для начинающих | 5 | |
| Таблица 11. Продолжение | | |
| 1 | 2 | 3 |
| Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд | 5 | |
| Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа | 2 | |
| Технические средства обучения | | |
| Компьютер | 1 | |
| Проектор | 1 | |
| Экран | 1 | |

Учебно-методическое обеспечение программы на основе вида спорта гольф представлено следующими доступными в Российской Федерации книгами, руководствами и статьями по гольфу, содержащими сведения об истории и правилах игры, этикету и безопасности, инвентарю и оборудованию и технике совершении игровых действий:

1. Баранчуков С.В. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 1997.
2. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернанд Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
3. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
4. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Боброва, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.
5. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил.
6. Корольков А.Н. Методические указания и учебная программа по мини-гольфу для детско-юношеских спортивных школ. Инновации и качество лицейского образования: идеи, опыт, практика/ № 1-2, 2010 г. С. 60-72.
7. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченев. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.

8. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа: учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.
9. 10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
10. 11. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.
11. 12. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2012. – 600 с.
12. 13. Правила спортивных игр и состязаний: Ил. энцикл. справ. - Минск: Попурри, 2000. - 319 с.: ил.
13. 14. Профессиональный спорт : [учебник] / ред. Гуськов С.И., Платонов В.Н. - Киев: Олимп. лит., 2000. - 391 с.: ил.
14. 15. Ремизов Н.А. персональный сайт <http://www.golf.ru/page/library/>
15. 16. Сандерс В. Гольф: полн. руководство по игре в гольф: пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. - 219 с.: ил.

Список литературы

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности//Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985.
3. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. - Челябинск.: Южно-Уральское кн. изд-во.- 1980. - 151 с.
4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: - М., 1979.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов // Основы теории и методики воспитания. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт. - 1970.
6. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт. - 206 с.
7. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
8. 9. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.
10. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Полымя, 1989. – 159 с.
11. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
12. Мануйлов С.И. Динамика проявления быстроты и прыгучести у школьников // Организация и методика физического воспитания в детском и юношеском возрасте: Межвуз. сб. науч.тр.- М., 1983.
13. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. –М., 1997.
14. 15. Определение физической подготовленности школьников/Под ред. Б.В.

- Сермеева. – М.: Педагогика, 1993.
16. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников М.: Просвещение, 1998.
17. Синяева З.К. Методические рекомендации для оценки физического развития школьников. – Улан-Удэ, 1995.
18. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. – 1981. – №4.
19. 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.
20. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт,1991.- 224 с.
21. SNAG™ Основано на национальных стандартах по физическому воспитанию.
22. Освоение техники действий в гольфе с использованием оборудования SNAG, методические рекомендации, Корольков А.Н., Губарев Д.А., Москва 2014 год.
23. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа, рекомендованная экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций, Москва - 2014 г.