

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# ГОЛЬФ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гольф».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Корольков Алексей Николаевич, кандидат технических наук, тренер сборной команды Российской Федерации, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Государственного университета просвещения.

Рецензенты:

Германов Геннадий Николаевич, профессор, доктор педагогических наук, «Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»;

Черкашин Илья Афанасьевич, профессор, доктор педагогических наук, «Северо-Восточный федеральный университет» имени М.К. Аммосова.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гольф» рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гольф».

## Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Этапы спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гольф»	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	20
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «гольф»	22
4.1. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа начальной подготовки	29
4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет обучения	41
4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения	50
4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	58
4.5. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства	63
4.6. Требования безопасности при проведении занятий по гольфу	65
4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса	69
4.7. Учебно-тематический план по этапам	73

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	74
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
ПРИЛОЖЕНИЯ	78

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гольф» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 903 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гольф» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2023 № 834 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гольф» (далее – Примерная программа);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гольф» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гольф». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «гольф» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гольф» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «гольф» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гольф» учитываются Организационными комитетами при разработке Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организационным комитетом Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На основании Федерального закона № 273-ФЗ установлено, что обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу, на основании Федерального закона № 329-ФЗ установлено, что спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях, а также, спортсмен высокого класса – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов (далее – обучающийся).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Этапы спортивной подготовки**

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1).

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) в группе
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

Срок реализации Программы и обучения на ЭНП максимально составляет три года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям УТЭ и возраста для зачисления на УТЭ. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 7 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 10 человек и более 20 человек. Зачисление и перевод обучающихся проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки обучающегося и выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки (приложение №6 к ФССП) и Примерной программы.

Срок реализации Программы и обучения на УТЭ составляет четыре-пять лет (определяется Организацией), но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям ССМ и/или ВСМ. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 10 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 8 человек и более 16 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, при достижении обучающимся, установленной ФССП минимальной возрастной границы для УТЭ, а также получения соответствующего уровня спортивной квалификации: для УТЭ до трех лет – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», для УТЭ свыше трех лет – спортивные разряды «третий

спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» (приложение № 7 к ФССП).

Срок реализации Программы и обучения на ССМ может не ограничиваться, при условии выполнения обучающимся требований, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года, а также других требований, установленных Примерной программой для ССМ, и положений пункта 10 ФССП. Минимальный возраст зачисления на ССМ составляет 14 лет. Условия зачисления: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, достижение обучающимся, установленной ФССП минимальной возрастной границы для ССМ, выполнение требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, наличие уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (приложение № 8 к ФССП). Минимальное количество человек в учебно-тренировочной группе должно составлять не менее 4-х, максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Организацией с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Срок реализации Программы и обучения на ВСМ может не ограничиваться, при условии выполнения обучающимся требований, соответствующих присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года, или выполнения требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», а также иных требований Примерной программы для ВСМ и положений пункта 10 ФССП. Условия зачисления: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, достижении обучающимся, установленной ФССП минимальной возрастной границы для ВСМ – 16 лет, выполнение требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, наличие уровня спортивной квалификации – спортивного звания «мастер спорта России» (приложение № 9 к ФССП). Минимальное количество человек в учебно-тренировочной группе не менее 3-х человек, максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется организацией, реализующей Программу с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации – спортивное звание «мастер спорта России».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки в приложении № 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема Программы, установленного ФССП и представленного в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **1) Учебно-тренировочные занятия.**

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

#### **2) Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).**

##### **2.1) УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:**

2.1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ – 18 дней, на ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

#### **2.2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия.**

2.2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.2) УТМ проводятся как восстановительные мероприятия проводятся на ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.3) УТМ проводятся как мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.2.5) УТМ проводятся в форме просмотрных мероприятий на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

### 3) Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «гольф»						
Контрольные	1	1	4	4	3	3
Отборочные	-	-	3	4	10	12
Основные	-	-	2	3	5	5
Для спортивной дисциплины «мини-гольф»						
Контрольные	1	1	4	4	6	7
Отборочные	-	-	3	4	4	7
Основные	-	-	1	2	4	5

\*) Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки.

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности исходя из требований Примерной программы:

- на ЭНП — принимать участие в контрольных спортивных соревнованиях;
- на УТЭ — принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- на ССМ — принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- на ВСМ — принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях.

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных спортивных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гольф»**

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (приложение № 1 к методическим рекомендациям).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гольф».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в приложении № 3 к методическим рекомендациям является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ № 464;
- приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.** В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «гольф» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гольф».

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки		Периодичность
ЭНП (до года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Восстановительные средства	
	...	
ЭНП (свыше года обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Восстановительные средства	
	...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
ССМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	
ВСМ		
1	Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
2	Медико-биологическое мероприятия	
3	Восстановительные мероприятия	
	...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применять гигиенические процедуры. В периоды спортивных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления, в том числе проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня, по организации питания и отдыха обучающегося.

На УТЭ, ССМ и ВСМ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства восстановления.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гольф»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гольф» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гольф»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

На ССМ:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гольф»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи

контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки составляются Организацией с учетом нормативов, представленных в приложениях № 6-9 к ФССП, и уровней спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, представленных в приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся, а также видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «гольф»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России», спортивного звания «мастер спорта России международного класса», а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Вид спорта «гольф» относится к индивидуальным игровым видам спорта, с асимметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, с ограничениями условий поражения цели, с малой статической и динамической нагрузкой на сердечно-сосудистую систему.

Спортивные дисциплины «гольф» и «мини-гольф» имеют отличительные особенности по траекториям мяча после удара, размерам и характеристикам поверхности игровой площадки, характеристикам спортивного инвентаря, биомеханической структуре, мощности, амплитуде и частоте совершения игровых действий, количеству раундов и форматов проведения соревнований. В спортивной дисциплине «гольф» эти характеристики игры отличаются большим разнообразием.

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

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

По затратам мощности игровые действия делятся на 35% действий субмаксимальной мощности, 65% действий низкой мощности. Перемещения игроков во время соревнований относятся к циклическим действиям низкой мощности (ходьба).

За время игры в одном раунде игрок в гольф преодолевает не меньше 7-8 км, совершая в среднем 3 шага в секунду при средней частоте сердечных сокращений 110-120 ударов в минуту. При совершении игровых действий в гольфе задействуются алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения.

Игровые действия, совершаемые с субмаксимальной и умеренной мощностью, приводят к полету мяча. При этом при совершении ударов с субмаксимальной мощностью (максимальной амплитудой) дальность полета мяча определяется

параметрами клюшки (ее выбором). Действия с низкой мощностью и ограничением амплитуды движения приводят к недалекому полету мяча в воздухе (25% игровых действий) или его качению по игровой поверхности (45% игровых действий).

Дальность и направление перемещения мяча в этом случае определяются не параметрами выбранной клюшки, а регулированием целенаправленного действия игрока за счет его антиципативных и рецептивных представлений.

По дальности перемещения мяча игровые действия можно разделить на:

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

**При игре в гольф** на игрока действуют следующие внешние силы: сила тяжести, инерционные центробежные и центростремительные силы; силы упругой деформации и силы сопротивления внешней среды. Способность человеческого организма противодействовать инерционным силам не является врожденной. По этой причине обучение и реализация игровых действий в гольфе часто вызывают определенные трудности, которые преодолеваются в процессе учебно-тренировочных занятий по мере развития и совершенствования специфических координационных способностей.

Таким образом, в результате регулярных занятий гольфом развиваются скоростно-силовые качества, специфические координационные способности и аэробная выносливость, с одной стороны, и целенаправленное регулярное развитие (тренировка) – с другой. Прогресс перечисленных качеств способствует прогрессу результатов в гольфе.

Почти все игровые действия в мини-гольфе совершаются с ограничением амплитуды перемещения звеньев тела и дозированием усилий. Анатомически игровые действия в мини-гольфе состоят из трех движений отведения-приведения верхних конечностей, движения кручения туловища при совершении удара и двух-четырёх движений сгибания-разгибания туловища в тазобедренных суставах и нижних конечностей в коленных суставах при подготовке к удару.

Игровые действия в мини-гольфе совершаются с большей частотой, чем в гольфе, т.е. требуют большей статической выносливости при принятии исходной стойки, более частых актов задержки дыхания и концентрации внимания.

В соревновательных условиях игрок в мини-гольф обычно играет 4-6 раундов по 18 лунок и затрачивает на это 5-6 часов времени, но моторная плотность игровых действий значительно выше, чем в гольфе.

Принципиальными различиями игровых действий в гольфе и мини-гольфе является расположение исходной стойки игрока перед совершением удара. Ориентирование ее в гольфе осуществляется игроком относительно мяча,

расположения лунки, внешних ориентиров и на основе антиципативных представлений о возможных результатах игрового действия. В мини-гольфе расположение стойки игрока осуществляется относительно направления на лунку и бортов, ограждающих игровую площадку.

Антиципативные представления в мини-гольфе более конкретны: игрок, как правило, заранее обладает суждением, приобретенным в тренировках, каким мячом, с каким усилием (скоростью) и в каком направлении следует сыграть, чтобы достичь желаемого результата на каждой лунке. Часто конфигурация исходной стойки игрока в мини-гольф определяется расположением бортов игровой площадки, и поэтому площадь опоры в исходной стойке в мини-гольфе обычно больше, чем площадь опоры исходной стойки при паттинге в гольфе.

В наибольшей степени в мини-гольфе на результаты игры оказывают влияние кинестетическая чувствительность, вестибулярная устойчивость и способность противостоять статическим, гипоксическим и психоэмоциональным нагрузкам.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в гольфе можно определить по следующим значениям:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

*Для спортивной дисциплины «гольф»:*

Координационные способности – 3;

Гибкость – 3;

Вестибулярная устойчивость – 2;

Выносливость – 2;

Скоростные способности – 2;

Мышечная сила – 2;

Телосложение – 1.

*Для спортивной дисциплины «мини-гольф»:*

Координационные способности – 3;

Гибкость – 2;

Вестибулярная устойчивость – 3;

Выносливость – 2;

Скоростные способности – 1;

Мышечная сила – 1;

Телосложение – 1.

Тактика игровых действий в гольфе по сравнению с мини-гольфом обладает большей алгоритмичностью. В гольфе каждый следующий удар обычно совершается более короткой клюшкой и приводит к перемещению мяча на меньшее расстояние, чем предыдущий удар.

По мере приближения к лунке уменьшается амплитуда и, соответственно, мощность совершения игровых действий. В этом проявляется алгоритмичность тактики в гольфе. По мере приближения к лунке уменьшается и количество возможных траекторий мяча, позволяющих ее поразить.

Условная вероятность события, состоящего в приближении мяча к лунке, после каждого удара, как правило, увеличивается. Таким образом, по мере приближения к лунке уменьшается мера неопределенности в выборе тактических схем, приводящих к ее поражению. В этом смысле тактика игры в гольф носит явно выраженный вероятностный характер с уменьшением энтропии необходимых игровых действий по мере их совершения.

В мини-гольфе, как правило, каждая лунка может быть поражена с одного удара. Поэтому амплитуда движения, мышечные усилия и начальная скорость перемещения мяча на каждой лунке различны. В этом смысле игра в мини-гольф обладает меньшей алгоритмичностью совершения игровых действий.

По составу спортивного инвентаря и характеристикам спортивного инвентаря гольф и мини-гольф также существенно различаются.

При игре в гольф правилами допускается использование большого числа клюшек с разными углами между ударной поверхностью и вертикальной плоскостью (углами лофт), но игра производится одним мячом.

В мини-гольфе допускается использование множества мячей, а игра проводится, как правило, одной клюшкой. В спортивных дисциплинах вида спорта «гольф» геометрические параметры, массово инерционные характеристики и упругие свойства клюшек и мячей регламентируются правилами вида спорта. Используемый в соревновательной деятельности спортивный инвентарь сертифицируется.

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

Особенности организации учебно-тренировочного процесса в гольфе определяют сезонность этого вида спорта, вызванную возможностью игры на поле в средней полосе России с мая по ноябрь и наличием гольф-полей для игры. Учебно-тренировочный цикл в гольфе для многих игроков - годовой, т.е. соревновательный этап приходится на теплые времена года: весна-лето-осень. В зависимости от уровня физической и технической подготовленности обучающегося в соревновательном периоде определяется главный старт сезона и 2-3 основных спортивных соревнования.

В мини-гольфе учебно-тренировочный цикл также годовой, основные спортивные соревнования проходят в конце весны, летом и в начале осени. Однако существует возможность и круглогодичной тренировки на полях, располагаемых в закрытых помещениях.

### **Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «гольф»**

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «гольф» различают четыре основных периода спортивной подготовки: восстановительный, общий подготовительный, специальный подготовительный и соревновательный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий. Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый, предусматривающие однократное, двухкратное и трехкратное достижение пика спортивной формы в течение года, соответственно. В гольфе обычно применяется одноцикловое планирование пика спортивной формы. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5. При этом объем и направленность тренировочных нагрузок от периода к периоду меняются. Исходя из изложенного выше, можно рекомендовать следующие соотношения средств общей физической и специальной физической подготовки (далее соответственно – ОФП и СФП) в годичном цикле подготовки, приведенные в таблице 5. В свою очередь, СФП также разделяется на две составляющие: специальная физическая подготовка, направленная на совершение действий с максимальной амплитудой (АСФП), и СФП, направленная на совершение действий с дозированием амплитуды и усилий, развитие кинестезии (КСФП).

Таблица 5 – Примерное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки

Период	Сроки	Содержание	Объем	Интенсивность
Восстановительный	ноябрь -декабрь	ОФП	незначительный	малая
Общий подготовительный	декабрь - январь	ОФП 50%, АСФП 30%, КСФП 20%	значительный возрастающий	низкая
Специальный подготовительный	февраль-март	ОФП 20%, АСФП 40%, КСФП 40%	значительный постоянный	высокая
Соревновательный	апрель-октябрь	ОФП 20%, АСФП 30%, КСФП 50%	переменный	переменная

### **Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «гольф»**

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Структура недельных микроциклов для девушек такая же, как и у юношей этого возраста, но объем учебно-тренировочных нагрузок снижается до 70%-85% по отношению к юношам.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнениями на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла. В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение

и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируется на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

#### **4.1. Примерный программный материал спортивной подготовки для этапа начальной подготовки**

##### **Задачи:**

1. Теоретическая подготовка: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Физическая подготовка: формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
3. Техничко-тактическая подготовка: освоение основ техники и тактики по виду спорта «гольф»; освоение основ техники физических упражнений, подвижных игр;
4. Психологическая подготовка: развитие моральных и волевых качеств;
5. Интегральная подготовка: приобретение начального опыта соревновательной практике: участие в тестах, конкурсах, эстафетах и пр.

**1. Теоретическая подготовка** направлена на создание общего представления о содержании и правилах игры в гольф, принципах честной игры, этикете игры, создание интереса к занятиям видом спорта «гольф», направлена на формирование уверенности в достижении успеха, воспитание моральных и волевых качеств.

Обучающиеся должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении физической и психологической подготовленности, истории развития вида спорта «гольф», олимпийского движения, биографиях великих игроков и крупных турнирах по гольфу. Важным разделом теоретической подготовки является изучение правил поведения на поле, техники безопасности, мер по предотвращению травматизма и оказанию первичной медицинской помощи.

В теоретическую подготовку входят следующие темы: физическая культура и спорт; история вида спорта «гольф»; меры обеспечения безопасности при занятиях гольфом; правила проведения спортивных соревнований; этикет в гольфе; антидопинговые правил; гигиена и закаливание организма; врачебный контроль и самоконтроль; причины возникновения травм, их профилактика; комплексы восстановительных упражнений; общая характеристика техники игровых действий,

ошибки, их устранение; средства и методы развития основных физических качеств и координационных способностей игроков в гольф.

**2. Физическая подготовка.** Физическая подготовка на этом этапе преимущественно направлена на развитие гибкости, ловкости и быстроты.

Физическую подготовку спортсмена разделяют на общую физическую подготовку (далее – ОФП), направленную на развитие способностей к совершению разнообразных движений и специальную физическую подготовку (далее – СФП), имеющую целью совершение специальных движений. Игровое действие в гольфе составляет 16-20 элементарных движений и, по отношению ко всем возможным движениям звеньев человеческого организма в опорном положении, валидность свинга составляет 60,3 %. Эта цифра определяет количество движений звеньев тела спортсмена, которые могут быть отнесены к упражнениям специальной физической подготовки. Таким образом, упражнения СФП в гольфе составляют подмножество упражнений ОФП. В результате многих исследований установлено, что соотношение средств ОФП и СФП в многолетней подготовке изменяется: на ЭНП значительный объем тренировочных воздействий занимает ОФП, а на УТЭ и ССМ преобладает СФП.

2.1. ОФП. К упражнениям общей физической подготовки в гольфе могут быть отнесены общеразвивающие упражнения, упражнения циклического характера, акробатические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, различные спортивные и бытовые движения. ОФП должна содержать упражнения, подводящие к освоению основ техники - элементы действий по своей направленности, временной и пространственной структуре, соответствующие движениям в выбранном виде спорта. Для гольфа, преобладающими движениями в подготовке должны быть движения отведения – приведения верхних конечностей в плечевых и запястных суставах, ротация туловища, а также движения пронации-супинации в тазобедренных и голеностопных суставах. Учитывая специфику гольфа и его асимметричное влияние на опорно-двигательный аппарат юных спортсменов, упражнения ОФП и СФП, особенно на ЭНП, должны выполняться в обе стороны.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка обучающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ включают в себя строевые упражнения, наклоны туловища и головы, прыжки, маховые и круговые движения конечностями, различные движения в крупных суставах.

К циклическим упражнениям ОФП в гольфе относятся: бег и ходьба, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, занятия на кардиотренажерах и пешеходный туризм; т.е. все упражнения, развивающие аэробную выносливость. Критерием допустимого объема аэробной нагрузки является величина ЧСС до и после

выполнения циклических упражнений, а критерием адекватности нагрузки является скорость восстановления ЧСС. Для возраста 7-9 лет в спокойном состоянии величина ЧСС составляет 85-90 мин<sup>-1</sup>. После выполнения упражнения величина ЧСС не должна быть больше 145-150 мин<sup>-1</sup>. Скорость восстановления ЧСС после выполнения циклических упражнений характеризуется разностью ЧСС, измеренной сразу после выполнения упражнения и спустя одну минуту отдыха. Если эта разность возрастает по результатам текущего еженедельного контроля, то это свидетельствует об адекватности аэробной учебно-тренировочной нагрузки.

На ЭНП в комплекс упражнений ОФП обязательно должны включаться различные гимнастические упражнения, развивающие координацию в части восприятия пространства, мышечного чувства, чувства ритма и вестибулярной устойчивости. Также к упражнениям ОФП относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами, бросковые упражнения, прыжковые и беговые. В прыжковые и беговые упражнения также должны включаться перемещения спортсмена в латеральном направлении, как соответствующие биомеханике совершения движений при совершении свинга в наибольшей степени. Прыжковые упражнения должны содержать вращения вокруг продольной оси туловища на различные углы. Полезным будет выполнение таких упражнений на батуте.

При выборе спортивных игр, предпочтение должно быть оказано играм с элементами подобными гольфу, как по цели игры – попадание чем-либо в некоторую цель, так и по биомеханическому содержанию игровых действий. Такие же принципы рекомендуется соблюдать и при совершении различных тренировочных спортивных и бытовых движений. К упражнениям ОФП также могут быть отнесены и восстановительные мероприятия.

Примеры комплексов упражнений ОФП приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Примеры комплексов упражнений ОФП на этапе начальной подготовки

№	Упражнение	Количество повторений	Продолжительность, мин.
Общеразвивающие упражнения			
1.	Наклоны вперед-назад, в сторону из положения стоя-сядя, в т.ч. с ротацией туловища	8-12	3-5
2.	Выпады с переменной ног	8-12	2-3
3.	Махи ногами	8-12	2-3
4.	Круговые движения руками	8-12	2-3
5.	Глубокие приседания с прыжком вверх	8-12	2-3
6.	Сгибания-разгибания рук	8-10	3-5

	в упоре лежа		
7.	Раскачивания в положении «лодочка»	8-10	3-5
8.	Сгибания-разгибания туловища в положении лежа «сесть-лечь»	8-12	3-4
Циклические упражнения			
1	Бег трусцой 1-2 км	1-2 км	7-14
2	Ходьба гусиным шагом по периметру спортивного зала	2-3 круга (60-90 м)	5-8
3	Бег по периметру спортивного зала: с подниманием колен; с забрасыванием голени; приставными шагами; спиной вперед; многоскоки; с прыжками вверх	2-3 круга на каждое упражнение	10-12
Акробатические и гимнастические упражнения			
1.	Мост на предплечьях, кистях	8-12	2-3
2.	Полушпагаты поперечные продольные	2-3	4-5
3.	Равновесие «ласточка» на правой-левой ноге	2-3	1-2
4.	Боковая планка	5-6	2-3
5.	Кувырки вперед-назад	8-12	8-10
6.	Стойка на предплечьях	5-6	5-6
7.	Статическое равновесие «корзиночка»	2-3	1-2
8.	Упражнение «лодочка» с раскачиванием	2-3	1-2
Спортивные и подвижные игры			
1.	Вышибалы		15-30
2.	Пионербол		15-30
3.	Броски мяча в корзину «33»		15-30
4.	Городки		15-30
5.	Боча		15-30
Спортивные и бытовые движения			
1.	Броски набивного мяча (1-2 кг): вперед, назад через спину; в сторону из игровой стойки	8-12	10-15
2.	Передача набивного мяча (1-2 кг) партнеру с разворотом туловища	8-12 по 2-3 подхода	2-3
3.	Толкание набивного мяча (1 кг) одной рукой с места, с трех шагов	8-12 каждой рукой	10-12
4.	Удары в боксерскую грушу, лапу типа хук, апперкот	8-12	3-5
5.	Борьба: толчки соперника в грудь, прыгая на одной ноге	3 схватки	3-5
6.	Подводящие упражнения для броска «мельница» с поднятием соперника	3-5 в каждую сторону	3-5

7.	Подводящие упражнения к броску через бедро соперника	3-5 в каждую сторону	3-5
8.	Поднятие соперника на спину стоя спиной друг к другу	3-5	3-5
9.	Напрыгивания-спрыгивания со ступеньки вперед, назад с разворотом на 180	15-20	8-10

2.2. СФП направлена на развитие специальных физических качеств и координационных способностей обучающихся: гибкости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти, скоростно-силовых качеств, выносливости и др. Доля СФП в общем объеме учебно-тренировочных нагрузок на ЭНП возрастает вместе с приближением к соревновательному периоду и может достигать до 50-60% от общего объема физической подготовки. К упражнениям СФП в гольфе относятся все упражнения в наибольшей степени подобные игровым действиям в гольфе по характеру их совершения. Также к упражнениям СФП относятся имитации без клюшек, игровые действия и имитации с утяжеленными и (или) облегченными клюшками и подобными им предметами, упражнения с фитболами, со специальным инвентарем и тренажерами.

По направленности воздействия на организм спортсмена упражнения СФП условно разделяются на упражнения по развитию координационных способностей (кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти), гибкости, упражнения по развитию скоростно-силовых качеств и выносливости. Приблизительное соотношение объемов тренировочных воздействий по их направленности должно соответствовать частоте совершения игровых действий в гольфе: 60% воздействий должно быть направлено на развитие координационных способностей и 40% на развитие физических качеств. Упражнения СФП также, как и другие тренировочные воздействия желательно объединять в комплексы упражнений в виде тренировочных (двигательных) заданий. Доля СФП в годичном цикле подготовки возрастает по мере приближения к соревновательному периоду от восстановительного и общего подготовительного периода.

Примеры содержания учебно-тренировочных занятий для ЭНП в годичном цикле приведены в приложении № 9 к методическим рекомендациям.

СФП должна осуществляться с соблюдением следующих принципов:

– развитие специальных физических качеств и координационных способностей должно быть комплексным: ни одно качество не должно развиваться в ущерб другому;

– учебно-тренировочные занятия должны быть нацелены на достижение высокой степени развития координационных способностей, гибкости, быстроты и выносливости;

– упражнения СФП должны соответствовать структуре и характеру нервно-мышечной работы, совершаемой в соревновательных условиях;

– в учебно-тренировочных занятиях должен соблюдаться последовательный принцип развития: от выносливости и гибкости к силе и скорости, от силы и скорости к совершенствованию координации и от координации к технической подготовке;

– каждый период в годичном цикле должен завершаться текущим контролем – тестами достигнутого уровня координационных способностей и физических качеств.

Отличительной особенностью упражнений СФП от упражнений ОФП, как правило, является включение в упражнение ведущего звена техники – ротации туловища. Упражнения СФП разделяются на два вида упражнений: упражнения без клюшек и упражнения с клюшками (но без мяча), резиновыми амортизаторами, тренажерами и другим вспомогательным оборудованием.

Примеры комплексов упражнений СФП приведены в книге «Физическая подготовка в гольфе» [4] (URL: <https://rucont.ru/efd/231981> (дата обращения: 05.06.2024)).

На ЭНП комплексы упражнений можно объединить: по 2-3 упражнения на развитие гибкости, 2-3 упражнения на развитие координации, 2-3 упражнения на развитие скорости и силы и 2-3 упражнения сопряженного воздействия. Выполнение таких комплексов упражнений рекомендуется осуществлять методом круговой тренировки. В таблице 8 приведены примерные объемы и направленность учебно-тренировочных заданий, составленных упражнениями СФП.

Таблица 8 – Примеры учебно-тренировочных заданий СФП  
на этапе начальной подготовки  
(приложение №10 к методическим рекомендациям)

№№	Упражнение	Кол-во повторений	Продолжительность, мин.
Упражнения без клюшек			
1.	Упражнения на развитие гибкости 2-3 упражнения	8-12	15-20
2.	Упражнения на развитие координации 2-3 упражнения	8-12	15-20
3.	Упражнения на развитие скорости и силы 2-3 упражнения	8-12	15-20
4.	Упражнения сопряженного воздействия: 2-3 упражнения	8-12	15-20
Итого:		96-144	60-80

Упражнения с клюшками, резиновыми амортизаторами, тренажерами			
1.	Упражнения на развитие гибкости 2-3 упражнения	8-12	10-15
2.	Упражнения на развитие координации 2-3 упражнения	8-12	15-20
3.	Упражнения на развитие быстроты и силы 2-3 упражнения	8-12	15-20
4.	Упражнения сопряженного воздействия 2-3 упражнения	8-12	15-20
Итого:		88-132	55-75

Учебно-тренировочные задания, в зависимости от цели тренировки, могут включать в себя различные сочетания упражнений ОФП (таблица 7) и СФП (таблица 8), а также сочетания упражнений СФП без клюшек и с использованием клюшек и вспомогательного оборудования. На ЭНП в тренировочных заданиях рекомендуется использовать комплексы упражнений без отягощений, а предпочтительным методом проведения является метод круговой тренировки.

Методы развития координационных способностей (кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти) можно разделить на две группы: оценка некоторого параметра произведенного действия и сравнение оцениваемого параметра с реальным, и воспроизведение действия с заданным параметром. На ЭНП преимущественно применяется первый метод – метод оценки совершенного действия. Упражнения по развитию координационных способностей могут выполняться с использованием различных мячей, клюшек и мячей для гольфа. Поэтому они также могут быть отнесены и к технической подготовке.

При этом обучающимися могут оцениваться дистанции перемещения мяча, направление и время его перемещения, скорость перемещения. Для этого тренером-преподавателем используются мерные ленты, дальномеры и секундомеры. Упражнения по оценке кинематических параметров перемещения мяча могут выполняться с ограничением действия сенсорных систем: с закрытыми глазами, с ограничением слуха берушами и наушниками, с совместным ограничением зрения и слуха.

В таблице 9 отмечено преимущественное участие той или иной рецептивной системы в реализации определенного кинематического параметра игрового действия в гольфе. Таким образом, возможное количество тренировочных заданий по направленности развития координационных способностей, оцениваемых по измерениям четырех кинематических параметров, равно 16 различным вариантам.

Таблица 9 – Таблица для определения содержания учебно-тренировочных заданий по развитию координационных способностей в гольфе

	Нервно-мышечная система	Зрение	Вестибулярный аппарат	Слух	Несколько систем рецепторов
Время	х	х		х	х <sup>*)</sup>
Дальность	х	х		х	х
Направление	х	х	х		х
Скорость	х	х		х	х

<sup>\*)</sup> при участии в действии зрения и рецепторов нервно-мышечной системы.

Критерием прогресса в реализации этих методов развития кинестезии является соотношение диаметра площадки (мишени), в которую должен попасть мяч после удара, и дальности расположения площадки от игрока. При тренировке в гольфе желательно чтобы это соотношение не превышало 5-6 угловых градусов по направлению и 1/10 по дальности.

Таким образом, физическая подготовка на ЭНП преимущественно направлена на развитие гибкости, ловкости и быстроты и включает в себя различные комплексы упражнений, выполняемые в основном без отягощений методом круговой тренировки.

**3. Техническая подготовка.** На ЭНП техническая подготовка имеет целью освоение основ техники физических упражнений и подвижных игр, основ техники гольфа и мини-гольфа. Для достижения этих целей могут использоваться различные методики и средства. Прежде всего это комплексы упражнений школы мяча П.Ф. Лесгафта (приложение 6 к методическим рекомендациям).

При освоении основ техники гольфа могут применяться обучающие системы SNAG, ShortGame, TriGolf и др. с использованием специальных комплектов пластиковых клюшек, целей-мишеней и вспомогательных устройств ограничителей движения (например, <http://snagrus.com/>). Эти системы основаны на целостно-конструктивном методе обучения новым движениям, и некоторые из них имеют определенные недостатки в части инвариантности результатов обучения к дозированию движений по скорости и усилию. Учебно-тематический план в системе SNAG (Starting new at golf) может быть реализован в течение первого полугодия спортивной подготовки.

Сначала осуществляется обучение стойке игрока и способу удержания клюшки. Затем осваивается умение совершать движения отведения – приведения – отведения клюшки и верхних конечностей для совершения патта. На усвоение этих движений (образование первичного умения) обычно уходит от 12 до 36 учебно-тренировочных занятий по 80-90 повторений в каждом.

Подводящими упражнениями для формирования игровой стойки являются различные прыжковые упражнения: запрыгивания на ступеньку и спрыгивания с нее, такие же прыжки с разворотом на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ . Принципиальным является фиксация позы спортсмена после приземления для формирования S-образной стойки («позы упругости»).

Полезным упражнением для формирования чувства мяча и клюшки является жонглирование мячом клюшкой, удерживаемой одной рукой. Начинать осваивать это упражнение лучше с использованием пластиковых клюшек с увеличенными размерами ударной поверхности головки и с мячами большего диаметра. После уверенного достижения количества жонглирований до 10-15 можно приступать к осваиванию жонглирования другой рукой и/или переходить на жонглирование обычной клюшкой и обычными мячами для гольфа.

Вместе с формированием игровой стойки и хвата клюшки на тренировках осваивается техника выполнения паттов. Принципиальным при обучении является контроль отведение клюшки по прямой за счет ротации туловища, отсутствие движения сгибания-разгибания кистей при совершении удара и стабильности ритма совершения движения. Освоение техники выполнения паттов происходит с постепенным увеличением расстояния до лунки (цели удара) от 1-2 метров до 10-15 метров. При обучении могут использоваться специальные обучающие комплекты пластикового оборудования, паттеры для гольфа и мини-гольфа. Обучение производится методом многократных повторений и в соревновательной форме на паттинг грине, на площадках для мини-гольфа с искусственным покрытием, в спортивных залах и спортивных площадках. Упражнения по освоению патта рекомендуется выполнять в обе стороны, с закрытыми глазами, под звуки метронома, задающего темп выполнения упражнения, и с различными сочетаниями этих условий.

Обучение чипингу начинается после уверенного освоения умений в принятии игровой стойки, хвата клюшки и умения в совершении недалёких паттов. Основная частая ошибка на этапе начального обучения совершение движений сгибания-разгибания кистей при выполнении удара. Обучение чипингу может проводиться с использованием пластиковых клюшек-аналогов айронов и с клюшками веджами с углами лофт  $45^\circ$ - $62^\circ$ . Обучение проводится индуктивно: чипы сначала совершаются на расстояния до 10 метров через невысокие препятствия (20-30 см), расположенные в 1-2 метров от игрока. По мере приобретения игрового опыта высота препятствий и расстояния до лунки-цели увеличивается до 50-60 см и 10-30 м, соответственно. Как и при обучении паттингу упражнения рекомендуется выполнять в обе стороны, с закрытыми глазами, под звуки метронома задающему темп выполнения упражнения, и на разные расстояния от 5 до 25-30 м и с различными сочетаниями этих условий.

После формирования первичных умений в выполнении паттов и чипов можно

приступать к обучению питчу и полного свинга, добавляя к ранее освоенным движениям движения отведения приведения кистей при замахе и разгоне клюшки, пронации-супинации предплечий после выполнения удара, разворота и разгибания нижних конечностей и туловища.

Обучение питчингу и полному свингу (драйвингу) проводится методом многократных повторений с неизменным темпом при постепенно возрастающей дальности ударов в пределах заданной точности. Добавление и усвоение новых движений в свинге должно производиться только после повторения и закрепления ранее усвоенных.

Примерное содержание и продолжительность этапов обучения техническим действиям в гольфе представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Содержание и продолжительность обучения техническим действиям в гольфе

Содержание занятий	Количество осваиваемых элементарных движений	Количество учебно-тренировочных занятий
Обучение паттингу	3-4	12 - 36
Обучение чиппингу	+3	12 - 36
Образование навыка	6	12
Обучение питчингу	+6	24 - 72
Образование навыка	12	12
Обучение полному свингу (драйвингу)	+3-5	12 - 36
Образование навыка	15-17	12
Итого		96 - 216

Обучение основам техники обычно производится в неизменных привычных условиях: на помостах драйвинг-рейнджа, прэктис гринах или искусственных покрытиях и гольф-симуляторах. В результате таких занятий у учеников образуется умение осуществлять технические действия в гольфе с заданной точностью в привычных условиях.

Примерные объемы технических действий представлены в таблице 11.

В соответствии с данными этой таблицы в среднем за одну тренировку совершается 70-80 технических действий.

Таблица 11 – Примерные объемы технических действий на этапе начальной подготовки за год

Объемы технических действий	ЭНП	
	до года	свыше года
Паттинг, шт.	5200	7000
Чипинг, шт.	3300	4400
Питчинг, шт	2100	2800
Фул свинг (драйвинг), шт	800	1100
Всего технических действий, шт	11400	15300

Обычная структура учебно-тренировочного занятия, посвященного технической подготовке на ЭНП, включает в себя разминку (15-20 мин.): медленный бег – смешанное перемещение 5-10 минут и упражнения на развитие гибкости; основная часть (90 мин), в первой части (45 мин.) которой осваиваются (закрепляются) умения в совершении технических приемов, а вторая часть (45 мин.) посвящена в зависимости от периода подготовки или развитию физических качеств или совершению технических приемов в игровой или соревновательной форме; заключительная часть занятия (10 мин.): подведение итогов занятия, оценка результатов спортивных достижений.

**4. Тактическая подготовка.** Задачами тактической подготовки на ЭНП являются: приобретение тактических знаний, ознакомление с условиями проведения спортивных соревнований и правилами судейства, приобретение начального тактического опыта индивидуальной и командной игры.

На ЭНП при освоении начальных тактических знаний более эффективным является проведение практических занятий, в ходе которых в реальных условиях изучаются поля для гольфа и мини-гольфа предстоящих спортивных соревнований, зарисовываются схемы отдельных лунок, направления совершения ударов, виды клюшек и мячей для игры на отдельных лунках. Отдельно составляются схемы игры на грине с учетом уклонов и дальности расположения мяча от лунки.

Принципиальным моментом тактической подготовки является анализ участия спортсменов в прошедших спортивных соревнованиях, разбор совершенных тактических ошибок с выявлением их причин, и определение способов их устранения.

К педагогическим приемам формирования тактического мышления в этом возрасте являются игровые методы. При выполнении паттов и чипов тактические приемы будут произвольно формироваться в сознании учеников в командных играх с перемещением мяча в заданную область, допускающих столкновение с мячами соперников. К таким играм относятся игры, цель и содержание которых подобны правилам керлинга, петанга и боулс. Задача каждой команды в этих играх расположить свои мячи как можно ближе к некоторой цели-мишени. Центр мишени

может быть неподвижным на игровой поверхности, как в керлинге, а может быть и перемещаемым, как в боулс или петанке.

По мере освоения питчей и полного свинга тактическое мышление будет эффективно формироваться при командных играх в гольф с более мастеровитыми соперниками в различных форматах: форсом, флорбол с различными вариантами определения спортивного результата (с подсчетом количества ударов; выигранных лунок; с учетом гандикапов; в формате стейблфорд и в различных сочетаниях).

**5. Психологическая подготовка.** К задачам психологической подготовки на ЭНП относятся: воспитание моральных качеств: чувство коллективизма и патриотизма, разносторонних интересов, развитие характера; воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности; воспитание специальных психических качеств при подготовке к игре и реализации поставленных технико-тактических задач.

Психологическая подготовка по своему содержанию может быть разделена на общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку. На ЭНП большее внимание уделяется общей психологической подготовке, направленной на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного осуществления учебной, профессиональной и спортивной деятельности. Главной задачей общей психологической подготовки является воспитание морально-волевых качеств спортсмена, определяющих его нормы поведения в обществе и умение преодолевать различные трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

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

К методам специальной психологической подготовки относятся психомышечная и идеомоторная тренировка. Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. К упражнениям психомышечной тренировки относятся физические имитации игрового действия с клюшкой, но без мяча непосредственно перед совершением удара в реальных условиях - так называемая «визуализация» игровых действий. Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений без их совершения в сознании спортсмена. При этом в сознании спортсмена могут представляться игровые действия как на отдельных конкретных лунках, так и отдельные игровые действия.

### **Интегральная подготовка.**

Задачи интегральной подготовки на ЭНП:

приобретение начального опыта в соревновательной практике: участие в тестах, спортивных праздниках, конкурсах, эстафетах и пр.

Главным средством интегральной подготовки является участие спортсменов в физкультурно-спортивных мероприятиях и не только по гольфу и мини-гольфу, но и в спортивных праздниках, фестивалях спорта, спортивных конкурсах, сдаче норм комплекса ГТО и т.д.

Основная задача интегральной подготовки на ЭНП состоит в освоении основ техники игровых действий в гольфе игровым методом, позволяющим повысить эмоциональность занятий и избежать монотонных рутинных действий. Интегральная подготовка проводится в рамках соревновательной деятельности с учетом гандикапов (мастерства) участников, в форме эстафет, конкурсов, турниров и обучающих игровых методик Starting new at golf, Short Game, tri golf по правилам бильярда, крокета, петанга, керлинга и т.п. В качестве целей для поражения мячом, могут использоваться не только лунки, но и различные цели-мишени в виде: стрелковых мишеней, сеток целей, различных участков на горизонтальных, наклонных и вертикальных поверхностях. Для контроля освоения основ техники могут использоваться результаты соревнований в виде троеборья DRIVE CHIP&PATT, проводящиеся на рейндже (Приложение №7 к методическим рекомендациям).

При этом до двенадцатилетнего возраста спортивные соревнования рекомендуется проводить на 9-ти лунках, а начиная с 12-ти лет в обычном формате: на 18-ти лунках.

Примеры годовых учебно-тренировочных планов представлены в Приложении №8 к методическим рекомендациям.

## **4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет обучения**

### **Задачи:**

Теоретическая подготовка: формирование устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям видом спорта «гольф»; изучение правила безопасности при занятиях видом спорта «гольф»; приобретение теоретических знаний о правилах вида спорта «гольф»; изучение антидопинговых правила, умение применять их на практике.

1. Физическая подготовка: формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка: освоение и закрепление техники отдельных игровых действий, совершенствование техники «короткой игры».

3. Тактическая подготовка: освоение основ рациональной тактики – тактики избегания ошибок.

4. Психологическая подготовка: изучение основных методов самоконтроля; освоение способов оценки собственного психического состояния.

5. Интегральная подготовка: объединение и комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся.

**1. Теоретическая подготовка** этого этапа направлена на более глубокое изучение и закрепление знаний о содержании, форматах и правилах игры в гольф, принципах честной игры, антидопинговых правил, этикете игры, создание устойчивого интереса к занятиям гольфом, направлена на формирование веры в достижение успеха, воспитание моральных и волевых качеств.

Обучающиеся должны составить суждение о физической культуре и спорте, о видах спортивной подготовки и значении физической, технической и психологической подготовленности в гольфе, тренировочных принципах, режиме учебно-тренировочных занятий, оперативном, текущем и этапном контроле спортивной подготовленности.

В теоретическую подготовку также входит изучение истории гольфа, олимпийского движения, биографий великих игроков, достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях. Важным разделом теоретической подготовки является изучение антидопинговых правил, правил поведения на поле во время соревнований, техники безопасности, мер по предотвращению травматизма и оказанию первичной медицинской помощи.

В ходе теоретической подготовки также изучаются сведения о гигиене и закаливании, способы оценки функционального состояния, способы самоанализа своей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, ведения спортивного дневника. Обучающиеся должны составить суждение о технике совершения игровых действий, причинах и видах технических ошибок, методах их устранения. Также обучающиеся должны получить знания о средствах и методах развития основных физических качеств и координационных способностей игроков.

Рекомендуем примерный перечень теоретических тем: история гольфа, форматы и правила игры; история Олимпийского движения; достижения российских игроков; антидопинговые правила; обеспечения безопасности при занятиях гольфом; правила проведения соревнований и этикет в гольфе; виды спортивной подготовки; спортивные принципы; тренировочные нагрузки; режим учебно-тренировочных занятий; оперативный, текущий и этапный контроль спортивной подготовленности; гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль; причины травм, их профилактика, комплексы восстановительных упражнений; общая характеристика

техники игровых действий, ошибки, их устранение; средства и методы развития основных физических качеств и координационных способностей игроков в гольф.

На УТЭ до трех лет обучения обучающиеся получают более глубокое представление по перечисленным темам. Педагогические формы и методы теоретической подготовки осуществляются в соответствии с педагогическими принципами и должны соответствовать ведущему виду деятельности учеников этого возраста с преимущественным использованием наглядно-образных и словесно-понятийных методов обучения.

Для усвоения теоретических знаний на этапе подготовки УТЭ до трех лет обучения может быть участие обучающихся в качестве волонтеров на региональных и всероссийских соревнованиях по гольфу, помощников судей и участников церемонии награждения.

**2. Физическая подготовка.** Направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и равновесия. На УТЭ до трех лет обучения отношение средств ОФП и СФП приблизительно одинаковое, а продолжительность одного тренировочного занятия не превышает 3 часов. Средства физической подготовки преимущественно составляют различные прыжковые и метательные упражнения, гимнастические и акробатические упражнения, спортивные игры. По сравнению с ЭНП больший вес в структуре физической подготовки приобретают упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, не превышающими 10-12 % веса обучающихся.

2.1. ОФП. К упражнениям ОФП на УТЭ до трех лет обучения относятся: общеразвивающие упражнения, упражнения циклического характера, акробатические и гимнастические упражнения, спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения должны содержать преобладающие движениями отведения – приведения верхних конечностей в плечевых и запястных суставах, ротацию туловища, а также движения пронации-супинации в тазобедренных и голеностопных суставах. Упражнения могут выполняться индивидуально и в парах с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов. ОРУ включают в себя строевые упражнения, наклоны и вращения туловища и головы, прыжки, маховые и круговые движения конечностями, различные движения в крупных суставах.

Упражнения циклического характера представляют собой смешанные перемещения и медленный бег продолжительностью 10-15 минут, которые выполняются 2-3 раза в неделю. Для возраста 11-12 лет в спокойном состоянии величина ЧСС составляет 75-85 мин<sup>-1</sup>. После выполнения упражнения величина ЧСС не должна быть больше 140-145 мин<sup>-1</sup>. Критерием адекватности аэробной нагрузки является возрастание разности ЧСС, измеренной сразу после выполнения упражнения и спустя одну минуту отдыха от месяца к месяцу.

Акробатические и гимнастические упражнения включают в себя упражнения, развивающие координацию в части восприятия пространства, мышечного чувства, чувства ритма и вестибулярной устойчивости: кувырки, перевороты, кульбиты вперед с опорой на руки, мосты, стойки на голове и руках., различные равновесия. К упражнениям ОФП также относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами, бросковые упражнения, прыжковые и беговые упражнения. В прыжковые и беговые упражнения также должны включаться перемещения спортсмена в латеральном направлении, как соответствующие биомеханике совершения движений при совершении свинга в наибольшей степени. Прыжковые упражнения должны содержать вращения вокруг продольной оси туловища на различные углы. Полезным будет выполнение таких упражнений на батуте. Эти упражнения могут объединяться в комплексы эстафеты-многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов).

В ОФП должны быть включены спортивные игры, исход которых зависит от проявлений ловкости в части точности совершаемых движений. К таким играм относятся все командные игры с мячом: баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, тэг-регби, флорбол, городки, дартс, петанк, боулинг, крокет, бильярд и др.

Примеры комплексов упражнений ОФП приведены в таблице 12.

Таблица 12 – Примеры комплексов упражнений ОФП на УТЭ до трех лет обучения

№№	Упражнение	Количество повторений	Продолжительность, мин.
Общеразвивающие упражнения			
1.	Наклоны вперед-назад, в сторону из положения стоя-сидя, в т.ч. с ротацией туловища	8-12	3-5
2.	Выпады с переменной ног	8-12	2-3
3.	Махи ногами	8-12	2-3
4.	Круговые движения руками	8-12	2-3
5.	Глубокие приседания с прыжком вверх	12-15	3-4
6.	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа	10-12	4-6
7.	Приседания на одной ноге с опорой о клюшку	8-10	3-5
8.	Сгибания-разгибания туловища в положении лежа «сесть-лечь» с ротацией туловища	10-12	3-4
Циклические упражнения			
1	Бег трусцой 2-3 км	2-3 км	10-18
2	Ходьба гусиным шагом по периметру спортивного зала	2-3 круга (60-90 м)	5-8
3	Бег по периметру спортивного зала: с подниманием колен; с забрасыванием	2-3 круга на каждое упражнение	10-12

	голени; приставными шагами; спиной вперед; многоскоки; с прыжками вверх		
Акробатические и гимнастические упражнения			
1.	Мост на предплечьях, кистях, перемещения в положении «мост»	8-12	2-3
2.	Полушпагаты поперечные продольные	2-3	4-5
3.	Равновесие «ласточка» на правой-левой ноге	2-3	1-2
4.	Боковая планка	5-6	2-3
5.	Кувырки вперед-назад	8-12	8-10
	Кульбиты вперед с опорой на руки	8-12	8-10
6.	Стойка на голове и руках	5-6	5-6
7.	Статическое равновесие «корзиночка»	2-3	1-2
8.	Упражнение «лодочка» с раскачиванием	2-3	1-2
Спортивные и подвижные игры			
1.	Пионербол		15-30
2.	Волейбол		15-30
3.	Баскетбол		15-30
4.	Броски мяча в корзину «33»		15-30
5.	Городки		15-30
Спортивные движения			
1.	Броски набивного мяча (1-2 кг): вперед, назад через спину; в сторону из игровой стойки	8-12	10-15
2.	Передача набивного мяча (1-2 кг) партнеру с разворотом туловища	8-12 по 2-3 подхода	2-3
3.	Толкание набивного мяча (1 кг) одной рукой с места, с трех шагов	8-12 каждой рукой	10-12
4.	Удары в боксерскую грушу, лапу типа хук, апперкот	8-12	3-5
5.	Борьба: толчки соперника в грудь, прыгая на одной ноге	3 схватки	3-5
6.	Подводящие упражнения для броска «мельница» с поднятием соперника	3-5 в каждую сторону	3-5
7.	Подводящие упражнения к броску через бедро соперника	3-5 в каждую сторону	3-5
8.	Поднятие соперника на спину стоя спиной друг к другу	3-5	3-5
9.	Напрыгивания-спрыгивания со ступеньки вперед, назад с разворотом на 180	15-20	8-10

2.2. СФП направлена на развитие специальных физических качеств обучающихся.

В отличие от ЭНП в комплексы включаются упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями и набивными мячами. В таблице 13 и книге «Физическая подготовка в гольфе» [4] (URL: <https://rucont.ru/efd/231981>) приведены примерные

объемы и направленность учебно-тренировочных заданий, составленные упражнениями СФП.

Таблица 13 – Примеры учебно-тренировочных заданий СФП на УТЭ до трех лет обучения  
(приложение №10)

№№	Упражнение	Кол-во повторений	Продолжительность, мин.
Упражнения без клюшек			
1.	Упражнения на развитие гибкости 3-4 упражнения	8-12	17-22
2.	Упражнения на развитие координации: 3-4 упражнения	8-12	17-22
3.	Упражнения на развитие быстроты и силы 3-4 упражнения	8-12	17-22
4.	Упражнения сопряженного воздействия: 2-3 упражнения	8-12	15-20
Итого:		96-144	66-86
Упражнения с клюшками, резиновыми амортизаторами, тренажерами			
1.	Упражнения на развитие гибкости 1-2 упражнения	8-12	10-15
2.	Упражнения на развитие координации: 2-3 упражнения	8-12	15-20
3.	Упражнения на развитие быстроты и силы: 2-3 упражнения	8-12	15-20
4.	Упражнения сопряженного воздействия 2-3 упражнения	8-12	15-20
Итого:		88-132	55-75

Учебно-тренировочные задания, в зависимости от цели тренировки, могут включать в себя различные сочетания упражнений ОФП (таблица 12) и СФП (таблица 13), а также сочетания упражнений СФП без клюшек и с использованием клюшек и вспомогательного оборудования. Рекомендуется включать комплексы упражнений с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами.

Таким образом, физическая подготовка на УТЭ до трех лет обучения преимущественно направлена на развитие гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств и общей выносливости и включает в себя различные комплексы упражнений, включая упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами

отягощений, выполняемые методом круговой тренировки. Примеры содержания учебно-тренировочных занятий для УТЭ до трех лет обучения в годичном цикле приведены в приложении № 9 к методическим рекомендациям.

**3. Техническая подготовка.** Задачей технической подготовки УТЭ до трех лет является совершенствование и закрепление освоенных технических действий. В дидактике эти задачи определяются как задачи образования навыка совершения игровых действий. На этом этапе совершенствуются умения совершать технические действия в привычных условиях, приобретается опыт совершения технических действий в разнообразных реальных условиях игрового поля, при различном расположении мяча. На УТЭ до трех лет совершенствуется умение совершать удары из нестандартных положений, из преград, из рафа с травой разной высоты и жесткости, с наклонной поверхности в различных погодных и ветровых условиях.

На рейндже осваиваются и совершенствуются технические действия, направленные на увеличение точности ударов, воспроизведение заранее заданных кинематических параметров ударов по дальности, направлению и виду траекторий мяча. Проводится целенаправленная работа над отдельными техническими приемами, основанная на статистическом анализе результатов соревновательной деятельности. Планирование учебно-тренировочных нагрузок на УТЭ до трех лет осуществляется с учетом календаря спортивных соревнований и необходимости достижения пика спортивной формы к главному старту сезона.

Приблизительные объемы технических действий представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Объемы технических действий для УТЭ до трех лет обучения за год

Объемы технических действий	УТЭ до трех лет /количество часов в год	
	520	728
Паттинг, шт.	4900	7000
Чипинг, шт.	4900	7000
Питчинг, шт	3500	5000
Драйвинг, шт	2800	4000
Всего технических действий, шт	16100	23000

Цифры, представленные в таблице – усредненные: от общего подготовительного к специальному и соревновательному периоду количество игровых действий, выполняемых за одну тренировку, возрастает.

**4. Тактическая подготовка.** Задачи тактической подготовки: освоение основ рациональной тактики - тактики избегания ошибок, детальное ознакомление с условиями проведения соревнований и правилами судейства, накопление тактического опыта индивидуальной и командной игры.

Освоение основ рациональной тактики - тактики избегания ошибок происходит на практических и теоретических занятиях, в ходе которых изучаются поля для гольфа и мини-гольфа предстоящих соревнований, зарисовываются схемы отдельных лунок, направления совершения ударов. Осуществляется выбор вида клюшек и мячей, минимизирующих риск совершения ошибок при игре на отдельных лунках. Отдельно составляются схемы игры на грине с учетом уклонов, места и дальности расположения лунки.

На УТЭ до трех лет разумно применять рациональную тактику, достигая лунки за счет выполнения хорошо освоенных технических действий, избегая совершения ошибок. С учетом эффективности освоенных технических приемов определяется объем соревновательной тактики.

В ходе контрольных учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований тактической и психологической задачей является мысленное представление и имитация совершаемого игрового действия с учетом времени, отводимого на удар в соответствии с правилами игры.

Особое значение в тактической подготовке на УТЭ до трех лет является анализ участия спортсменов в прошедших спортивных соревнованиях, разбор совершенных тактических ошибок с выявлением их причин, и определение способов их устранения.

К задачам тактической подготовки на УТЭ до трех лет также относится более детальное изучение положений о соревнованиях и правил игры в части допустимых перемещений мяча, игры временным мячом, маркировки мячей, правил записи результатов.

Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов осуществляется на практике при участии обучающихся на соревнованиях в качестве волонтеров, кедди, помощников судьи.

Тактическая подготовка имеет свою психологическую структуру, составляющими элементами которой являются: специальные знания, умения, навыки, тактические способности, тактическое мышление.

К педагогическим приемам формирования тактического мышления на УТЭ до трех лет являются игровые и соревновательные методы. Тактическое мышление и тактические приемы будут эффективно формироваться в сознании обучающихся в командных играх с более опытными соперниками в различных форматах: форсом, форбол с различными вариантами определения спортивного результата (с подсчетом количества ударов; выигранных лунок; с учетом гандикапов; в формате стейблфорд и в различных сочетаниях).

**5. Психологическая подготовка.** К задачам психологической подготовки относятся: изучение основных методов самоконтроля; освоение способов оценки собственного психического состояния, способов психомышечной тренировки, формирование интереса к занятиям гольфом (спортом), превращение спортивных

занятий в устойчивую привычку - потребность. В результате решения этих задач, у обучающихся формируется уважительное отношение к сопернику, особенности поведения в части соблюдения этикета и правил игры, повышается дисциплинированность, привычка к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий, формируются специфические свойства характера.

Психологическая подготовка на УТЭ до трех лет осуществляется с учетом мотиваций и ведущего вида деятельности детей 11-13 лет. Для этого возраста ведущими видами деятельности является учебная деятельность и межличностные отношения, имеющие целью определения роли обучающегося внутри коллектива. Вид мышления изменяется от наглядно-образного к абстрактному мышлению. В соответствии с этими особенностями применяются и соответствующие методы обучения, среди которых преобладают методы строго-регламентированного упражнения, целостно-конструктивный и соревновательные методы. При оценке тренировочных и соревновательных достижений оценивается не сам результат, а способ преодоления трудностей и способ достижения результата действия.

Для обучающихся 11-13 лет УТЭ до трех лет характерны потребность во взрослости, осознание себя как личности, потребность к самовыражению, множество и неустойчивость интересов. По этой причине одной из задач психологической подготовки является формирование потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта.

В качестве познавательных мотивов выступают интерес к закономерностям, к способам получения знаний. Ведущим социальным мотивом участия в тренировках и соревнованиях является самоопределение роли обучающегося в группе сверстников, поиск контактов и сотрудничества.

Для спортсменов УТЭ до трех лет начинается тактическая подготовка, так как у обучающихся формируется логическое мышление. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формируется навык тактической борьбы. В этом возрасте можно применять психомышечную и идеомоторную тренировку, которая поможет обучающемуся в овладении техникой совершения игровых действий.

Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений. При этом мысленное представление совершаемого действия будет наиболее отчетливым, если будет сопровождаться словесным описанием.

Основой для формирования идеомоторных процессов является прежний опыт в определенной деятельности. Повторяемый опытным спортсменом множество раз процесс производства свинга настолько запоминается в мельчайших подробностях, что ему ничего не стоит мысленно воспроизвести все детали в своем воображении.

Имитация игровых действий в гольфе с клюшкой без удара по мячу также может быть отнесена в той или иной степени к психомоторной или идеомоторной

деятельности в зависимости от степени мысленного контроля мышечных, пространственно-временных и словесных образов совершаемого движения. В этом смысле имитации могут быть отнесены к упражнениям психологической и технической, специальной физической подготовки одновременно.

На УТЭ до трех лет в качестве задач психологической подготовки, решаемых обучающимися на учебно-тренировочных занятиях, могут быть задачи оценки своего психического состояния и контроль способа совершения технических действий. На занятиях оценивается не сам спортивный результат, а степень выполнения указанных задач.

**6. Интегральная подготовка.** Интегральная подготовка УТЭ до трех лет направлена на совершенствование технических навыков в период предсоревновательной подготовки.

Интегральная подготовка осуществляется в виде контрольных игр, участия в различных соревнованиях. Критерием успешности интегральной подготовки могут служить результаты троеборья DRIVE CHIP&PUTT (<https://www.drivechipandputt.com/>) (приложение №7 к методическим рекомендациям), результаты спортивных соревнований по «короткой игре», паттингу и мини-гольффу.

Интегральная подготовка проводится в рамках соревновательной практики по паттингу и мини-гольффу, по чипу и патту, питчу и патту, соревнованиях-многоборьях по общей физической подготовке.

#### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения**

##### **Задачи:**

1. Теоретическая подготовка: приобретение теоретических знаний и практических умений в применении правил вида спорта "гольф»; получение судейской категории «Юный судья по спорту»; изучение антидопинговых правил; соблюдение режима учебно-тренировочных занятий.

2. Физическая подготовка: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие скоростно-силовых качеств, координации и гибкости.

3. Техническая подготовка: совершенствование и закрепление техники отдельных игровых действий, совершенствование техники игровых действий, совершаемых с максимальной амплитудой.

4. Тактическая подготовка: совершенствование рациональной тактики – тактики избегания ошибок; освоение основ атакующей тактики.

5. Психологическая подготовка: изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля; освоение способов регулирования собственного психического состояния, способов психомышечной и идеомоторной тренировки.

6. Интегральная подготовка: совершенствование технико-тактических навыков в рамках соревновательной деятельности.

**1. Теоретическая подготовка** УТЭ свыше трех лет обучения направлена на закрепление знаний о содержании, форматах и правилах игры в гольф, техники совершения игровых действий, оперативном, текущем и этапном контроле спортивной подготовленности, технических параметрах игрового оборудования, создание привычки к занятиям гольфом, направлена на формирование веры в достижение успеха, воспитание моральных и волевых качеств.

Обучающиеся должны составить суждение о виде спорта гольф, о видах спортивной подготовки и значении физической, технической и психологической подготовленности в гольфе, тренировочных принципах, режиме учебно-тренировочных занятий, оперативном, текущем и этапном контроле спортивной подготовленности.

В ходе теоретической подготовки также изучаются сведения о гигиене и закаливании, способы оценки функционального состояния, способы самоанализа своей тренировочной и соревновательной деятельности, ведения спортивного дневника. Обучающиеся должны составить суждение о технике совершения игровых действий, причинах и видах технических ошибок, методах их устранения. Также обучающиеся должны получить знания о средствах и методах развития основных физических качеств и координационных способностей игроков.

**2. Физическая подготовка.** На УТЭ свыше трех лет обучения отношение средств ОФП и СФП приблизительно составляет 40 и 60%. Содержание упражнений СФП должно соответствовать виду выбранной спортивной дисциплины. Средства физической подготовки преимущественно составляют различные прыжковые и метательные упражнения, упражнения с резиновыми амортизаторами и свободными весами, гимнастические и акробатические упражнения, спортивные игры. Значительный объем в структуре физической подготовки занимают упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, не превышающими 15-20 % веса обучающихся.

Примеры комплексов упражнений ОФП приведены в таблице 15.

Таблица 15 – Примеры комплексов упражнений ОФП на УТЭ свыше трех лет обучения

№№	Упражнение	Кол-во повторений	Продолжительность, мин.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
1.	Наклоны вперед-назад, в сторону из положения стоя-сядя, в т.ч. с ротацией туловища	8-12	3-5
2.	Выпады с переменной ног	8-12	2-3
3.	Махи ногами	8-12	2-3
4.	Круговые движения руками	8-12	2-3
5.	Глубокие приседания с прыжком вверх	12-15	3-4
6.	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа	10-12	4-6
7.	Приседания на одной ноге с опорой о клюшку и без опоры	8-10	3-5
8.	Сгибания-разгибания туловища в положении лежа «сесть-лечь» с ротацией туловища	10-12	3-4
<b>Циклические упражнения</b>			
1	Бег трусцой 3-5 км	2-3 км	10-18
2	Ходьба гусиным шагом по периметру спортивного зала	2-3 круга (60-90 м)	5-8
3	Бег по периметру спортивного зала: с подниманием колен; с забрасыванием голени; приставными шагами; спиной вперед; многоскоки; с прыжками вверх	2-3 круга на каждое упражнение	10-12
<b>Акробатические и гимнастические упражнения</b>			
1.	Мост на предплечьях, кистях, перемещения в положении «мост»	8-12	2-3
2.	Полушпагаты поперечные продольные	2-3	4-5
3.	Равновесие «ласточка» на правой-левой ноге	2-3	1-2
4.	Боковая планка	5-6	2-3
5.	Кувырки вперед-назад	8-12	8-10
6.	Кульбиты вперед с опорой на руки	8-12	8-10
7.	Стойка на голове и руках	5-6	5-6
8.	Перевороты «колесо»	5-6	5-6
9.	Статическое равновесие «корзиночка»	2-3	1-2
10.	Упражнение «лодочка» с раскачиванием	2-3	1-2
<b>Спортивные и подвижные игры</b>			

1.	Пионербол	-	15-30
2.	Волейбол	-	15-30
3.	Баскетбол	-	15-30
4.	Броски мяча в корзину «33»	-	15-30
5.	Городки	-	15-30
Спортивные движения			
1.	Броски набивного мяча (1-2 кг): вперед, назад через спину; в сторону из игровой стойки	8-12	10-15
2.	Передача набивного мяча (1-2 кг) партнеру с разворотом туловища	8-12 по 2-3 подхода	2-3
3.	Толкание набивного мяча (1 кг) одной рукой с места, с трех шагов	8-12 каждой рукой	10-12
4.	Удары в боксерскую грушу, лапу типа хук, апперкот	8-12	3-5
5.	Борьба: толчки соперника в грудь, прыгая на одной ноге	3 схватки	3-5
6.	Подводящие упражнения для броска «мельница» с поднятием соперника	3-5 в каждую сторону	3-5
7.	Подводящие упражнения к броску через бедро соперника	3-5 в каждую сторону	3-5
8.	Поднятие соперника на спину стоя спиной друг к другу	3-5	3-5
9.	Напрыгивания-спрыгивания со ступеньки вперед, назад с разворотом на 180°	15-20	8-10
10.	Удержания равновесия стоя на неустойчивой опоре	5-6	3-4

СФП направлена на развитие специальных физических качеств и координационных способностей обучающихся: гибкости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Доля СФП в общем объеме тренировочных нагрузок возрастает вместе с приближением к соревновательному периоду и может достигать до 70-75% от общего объема физической подготовки. К упражнениям СФП в гольфе относятся все упражнения в наибольшей степени подобные игровым действиям в гольфе по характеру их совершения. Также к упражнениям СФП относятся имитации без клюшек, игровые действия и имитации с утяжеленными и облегченными клюшками и подобными им предметами, упражнения с фитболами, со специальным инвентарем и тренажерами.

Упражнения СФП на УТЭ свыше трех лет обучения также условно разделяются на упражнения по развитию координационных способностей (кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти), гибкости, упражнения

по развитию скоростно-силовых качеств и выносливости. Приблизительное соотношение объемов тренировочных воздействий по их направленности должно соответствовать частоте совершения игровых действий в гольфе: 60% воздействий должно быть направлено на развитие координационных способностей и 40% на развитие физических качеств. Упражнения СФП также, как и другие тренировочные воздействия желательно объединять в комплексы упражнений в виде тренировочных (двигательных) заданий. Доля СФП в годичном цикле подготовки возрастает по мере приближения к соревновательному периоду от восстановительного и общего подготовительного периода.

Примеры упражнений СФП приведены в книге «Физическая подготовка в гольфе» [4] (URL: <https://rucont.ru/efd/231981>). На УТЭ свыше трех лет эти упражнения можно объединять в учебно-тренировочные задания – комплексы: по 1-2 упражнения на развитие гибкости, 1-2 упражнения на развитие координации, 3-4 упражнения на развитие быстроты и силы и 2-3 упражнения сопряженного воздействия. В комплексы включаются упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, дисками для штанги и набивными мячами. В таблице 16 приведены примерные объемы и направленность учебно-тренировочных заданий, составленные упражнениями СФП.

Таблица 16 – Примеры учебно-тренировочных заданий СФП для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения (приложение №10)

№№	Упражнение	Кол-во повторений	Продолжительность, мин.
Упражнения без клюшек			
1.	Упражнения на развитие гибкости: 1-2 упражнения	8-12	8-15
2.	Упражнения на развитие координации 1-2 упражнения	8-12	8-15
3.	Упражнения на развитие быстроты и силы 3-4 упражнения	8-12	20-25
4.	Упражнения сопряженного воздействия: 2-3 упражнения	8-12	15-20
Итого:		96-144	51-75
Упражнения с клюшками, резиновыми амортизаторами, тенажерами			
1.	Упражнения на развитие гибкости 1-2 упражнения	8-12	8-15
2.	Упражнения на развитие координации	8-12	8-15

	1-2 упражнения		
3.	Упражнения на развитие быстроты и силы 3-4 упражнения	8-12	20-25
4.	Упражнения сопряженного воздействия 2-3 упражнения	8-12	15-20
	Итого:	88-132	51-75

Учебно-тренировочные задания, в зависимости от цели, могут включать в себя различные сочетания упражнений ОФП (таблица 15) и СФП (таблица 16), а также сочетания упражнений СФП без клюшек и с использованием клюшек и вспомогательного оборудования. Рекомендуется включать комплексы упражнений с резиновыми амортизаторами, гантелями, дисками для штанги, набивными мячами. Примеры содержания учебно-тренировочных занятий для УТЭ свыше трех лет обучения в годичном цикле приведены в приложении № 9 к методическим рекомендациям.

**3. Техническая подготовка.** Задачей технической подготовки УТЭ свыше трех лет является совершенствование и закрепление техники отдельных игровых действий, совершенствование техники игровых действий, совершаемых с максимальной амплитудой, совершенствование и закрепление освоенных технических действий. На УТЭ свыше трех лет совершенствуются умения совершать технические действия в разнообразных реальных условиях игрового поля, при различном расположении мяча. На УТЭ свыше трех лет совершенствуется умение совершать удары из нестандартных положений, из преград, из рафа с травой разной высоты и жесткости, с наклонной поверхности в различных погодных и ветровых условиях.

На рейндже осваиваются и совершенствуются технические действия, направленные на увеличение точности и дальности ударов, воспроизведение заранее заданных кинематических параметров ударов по дальности, направлению и виду траекторий мяча. Проводится целенаправленная работа над отдельными техническими приемами, основанная на статистическом анализе результатов соревновательной деятельности.

Приблизительные объемы технических действий представлены в таблице 17. Соотношение объемов совершаемых игровых действий, совершаемых с дозированием амплитуды и с максимальной амплитудой, составляет 60% и 40%. В среднем за одну тренировку может выполняться 80-100 технических действий.

Таблица 17 – Объемы технических действий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения подготовки за год

Объемы технических действий	УТЭ свыше трех лет/количество часов в год	
	832	936
Паттинг, шт.	7800	9000
Чипинг, шт.	7800	9000
Питчинг, шт	5600	6500
Драйвинг, шт	4500	5200
Всего технических действий, шт	25700	29700

Цифры, представленные в таблице – усредненные и индивидуальные: в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, соотношение разных видов отрабатываемых технических действий, так и их общее количество может быть различным. При этом, от общего подготовительного к специальному и соревновательному периоду количество игровых действий, выполняемых за одну тренировку, возрастает.

#### **4. Тактическая подготовка.**

Совершенствование рациональной тактики - тактики избегания ошибок происходит на практических и теоретических занятиях, в ходе которых изучаются поля для гольфа и мини-гольфа предстоящих соревнований, зарисовываются схемы отдельных лунок, направления совершения ударов. Осуществляется выбор вида клюшек и мячей, минимизирующих риск совершения ошибок при игре на отдельных лунках. Отдельно составляются схемы игры на грине с учетом уклонов, места и дальности расположения лунки.

На УТЭ свыше трех лет разумно применять рациональную тактику, достигая лунки за счет выполнения хорошо освоенных технических действий, избегая совершения ошибок. С учетом эффективности освоенных технических приемов определяется объем соревновательной тактики.

К задачам тактической подготовки относится более детальное изучение положений о соревнованиях и правил игры в части допустимых перемещений мяча, игры временным мячом, маркировки мячей, правил записи результатов.

Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов осуществляется на практике при участии обучающихся на соревнованиях в качестве волонтеров, кедди, помощников судьи.

#### **5. Психологическая подготовка.**

Задачи психологической подготовки на УТЭ свыше трех лет: изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля; освоение способов регулирования собственного психического состояния, способов психомышечной и идеомоторной тренировки, превращение занятий гольфом в устойчивую привычку - потребность. В результате решения этих задач, у обучающихся формируется уважительное

отношение к сопернику, особенности поведения в части соблюдения этикета и правил игры, повышается дисциплинированность, привычка к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий, формируются специфические свойства характера.

Психологическая подготовка на УТЭ свыше трех лет осуществляется с учетом мотиваций и ведущего вида деятельности подростков 13-15 лет. Для этого возраста ведущими видами деятельности является межличностные отношения и профессионально учебная деятельность, имеющие целью определения роли обучающегося внутри коллектива и общества. Вид мышления становится теоретическим абстрактным.

Для обучающихся 13-15 лет УТЭ свыше трех лет характерны потребность во взрослости, осознание себя как личности, потребность к самовыражению.

В этом возрасте ведущими психологическими приемами становятся психомышечная и идеомоторная тренировки, которые способствуют закреплению техники совершения игровых действий.

Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений. При этом мысленное представление совершаемого действия будет наиболее отчетливым, если будет сопровождаться словесным описанием.

Имитация игровых действий в гольфе с клюшкой без удара по мячу также может быть отнесена в той или иной степени к психомоторной или идеомоторной деятельности в зависимости от степени мысленного контроля мышечных, пространственно-временных и словесных образов совершаемого движения. В этом смысле имитации могут быть отнесены к упражнениям психологической и технической, специальной физической подготовки одновременно.

## **6. Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка осуществляется в виде контрольных игр, участия в различных соревнованиях. Критерием успешности интегральной подготовки могут служить результаты троеборья DRIVE CHIP&PUTT (<https://www.drivechipandputt.com/>) (приложение №7 к методическим рекомендациям), результаты спортивных соревнований по «короткой игре», паттингу и мини-гольффу.

Интегральная подготовка реализуется при участии в спортивных соревнованиях по паттингу и мини-гольффу, по чипу и патту, питчу и патту, соревнованиях-многоборьях по общей физической подготовке.

#### **4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства**

##### **Задачи:**

1. Теоретическая подготовка: освоение и применение на практике правил безопасности при занятиях видом спорта «гольф»; приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи; приобретение теоретических знаний и практических умений в применении правил вида спорта «гольф»; соблюдение антидопинговых правил; соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания.

2. Физическая подготовка: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие специальных физических качеств. Физическая подготовка на ССМ направлена на развитие быстроты, силы и выносливости.

3. Техническая подготовка: совершенствование и закрепление техники игровых действий, увеличение объема соревновательной техники, совершенствование эффективных технических приемов.

4. Тактическая подготовка: совершенствование рациональной и атакующей тактики; применение разных тактических схем на практике.

5. Психологическая подготовка: освоение методов саморегуляции и самоконтроля; освоение и совершенствование способов регулирования собственного психического состояния, способов психомышечной, идеомоторной и аутогенной тренировки.

6. Интегральная подготовка: формирование практических навыков в предсоревновательном периоде спортивной подготовки.

**1. Теоретическая подготовка** направлена на ССМ закрепление знаний о содержании, форматах и правилах игры в гольф, техники совершения игровых действий, оперативном, текущем и этапном контроле спортивной подготовленности, технических параметрах игрового оборудования, создание устойчивой привычки к занятиям гольфом, освоение и применение на практике правил безопасности при занятиях видом спорта «гольф», приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи, приобретение теоретических знаний и практических умений в применении правил вида спорта, необходимых для получения судейской категории «Судья III категории».

Обучающиеся должны составить суждение о виде спорта «гольф», о видах спортивной подготовки и значении физической, технической и психологической подготовленности в гольфе, тренировочных принципах, режиме учебно-

тренировочных занятий, оперативном, текущем и этапном контроле спортивной подготовленности.

В теоретическую подготовку входит более подробное изучение истории гольфа, олимпийского движения, биографий великих игроков, достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях. Важным разделом теоретической подготовки является изучение антидопинговых правил, техники безопасности, мер по предотвращению травматизма и оказанию первичной медицинской помощи.

В ходе теоретической подготовки также изучаются сведения о гигиене и закаливании, способы оценки функционального состояния, способы самоанализа своей тренировочной и соревновательной деятельности, ведения спортивного дневника. Обучающиеся должны составить суждение о технике совершения игровых действий, причинах и видах технических ошибок, методах их устранения. Также обучающиеся должны получить знания о средствах и методах развития основных физических качеств и координационных способностей игроков.

## **2. Физическая подготовка.**

Физическая подготовка на ССМ направлена на развитие быстроты, силы и выносливости. На ССМ отношение средств ОФП и СФП приблизительно составляет 30-40 и 60-70%.

В ОФП должны быть включены спортивные игры, исход которых зависит от проявлений ловкости в части точности и быстроты совершаемых движений. К таким играм относятся все командные игры с мячом и другими спортивными снарядами: баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, тэг-регби, флорбол и т.п. Также к таким играм относятся городки, дартс, петанк, боулинг, крокет, бильярд и др.

Содержание, объем и интенсивность упражнений ОФП на этом этапе определяется для каждого обучающегося индивидуально с учетом его личных особенностей.

СФП на ССМ направлена на развитие специальных физических качеств обучающихся: гибкости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Доля СФП в общем объеме тренировочных нагрузок возрастает вместе с приближением к соревновательному периоду и может достигать до 70-75% от общего объема физической подготовки. К упражнениям СФП в гольфе относятся все упражнения в наибольшей степени подобные игровым действиям в гольфе по характеру их совершения.

Упражнения СФП на ССМ разделяются на упражнения по развитию координационных способностей (кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти), гибкости, упражнения по развитию скоростно-силовых качеств и выносливости. Приблизительное соотношение объемов тренировочных воздействий по их направленности должно соответствовать частоте

совершения игровых действий в гольфе: 60% воздействий должно быть направлено на развитие специфических координационных способностей и 40% на развитие физических качеств. Упражнения СФП также, как и другие тренировочные воздействия желательно объединять в комплексы упражнений в виде тренировочных (двигательных) заданий. Доля СФП в годичном цикле подготовки возрастает по мере приближения к соревновательному периоду от восстановительного и общего подготовительного периода.

Примеры упражнений СФП приведены в книге «Физическая подготовка в гольфе [4] (URL: <https://rucont.ru/efd/231981>) и определяются индивидуально для каждого обучающегося на ССМ.

На ССМ для развития координационных способностей (кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти) применяются методы воспроизведения эталонных действий с заданным параметром. Обучающиеся могут реализовывать заданные расстояния перемещения мяча, направление и время перемещения мячей, скорость перемещения. Для этого тренером используются мерные ленты, дальномеры и секундомеры. Упражнения по реализации заданных кинематических параметров перемещения мяча могут выполняться с ограничением действия сенсорных систем: с закрытыми глазами, с ограничением слуха берушами и наушниками, с совместным ограничением зрения и слуха. Упражнения по развитию координационных способностей могут выполняться с использованием различных мячей, клюшек и мячей для гольфа. Поэтому они также могут быть отнесены и к технической подготовке.

Критерием прогресса в реализации этих методов развития кинестезии является соотношение диаметра площадки (мишени), в которую должен попасть мяч после удара, и дальности расположения площадки от игрока. При тренировке в гольфе желательно чтобы это соотношение не превышало 5-6 угловых градусов по направлению и 1/10 по дальности. Примеры содержания тренировочных занятий для ССМ в годичном цикле приведены в приложении № 9 к методическим рекомендациям.

### **3. Техническая подготовка.**

Задачей технической подготовки ССМ является совершенствование и закрепление техники игровых действий, увеличение объема соревновательной техники, совершенствование эффективных технических приемов. На этом этапе осуществляется совершенствование вариативного двигательного навыка: совершенствуются умения совершать технические действия в разнообразных реальных условиях игрового поля, при различном расположении мяча.

Основной метод совершенствования технических действий на ССМ метод строго регламентированного упражнения: целостно-конструктивный и соревновательный метод. На ССМ совершенствуются навыки совершать удары

из нестандартных положений, из преград, из рафа, с наклонной поверхности в различных погодных и ветровых условиях.

На ССМ для совершенствования технической подготовки могут использоваться специальные устройства регистрации кинематических и динамических параметров движений игроков, клюшки и мяча.

На рейндже совершенствуются технические действия, направленные на увеличение точности и дальности ударов, воспроизведение заранее заданных кинематических параметров ударов по дальности, направлению и виду траекторий мяча. Проводится целенаправленная работа над отдельными техническими приемами, основанная на статистическом анализе результатов соревновательной деятельности. Планирование тренировочных нагрузок на ССМ осуществляется с учетом календаря соревнований, индивидуальных особенностей обучающегося и необходимости достижения пика спортивной формы к главному старту сезона.

Приблизительные объемы технических действий представлены в таблице 18. Соотношение объемов совершаемых игровых действий, совершаемых с дозированием амплитуды и с максимальной амплитудой, составляет 60% и 40%.

В среднем за одну тренировку может выполняться 100-140 технических действий.

Таблица 18 – Объемы технических действий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Объемы технических действий	ССМ/количество часов в год	
	1040	1248
Паттинг, шт.	9700	11700
Чипинг, шт.	9700	11700
Питчинг, шт	7000	8500
Драйвинг, шт	5600	6700
Всего технических действий, шт	32000	38600

**4. Тактическая подготовка.** Задачи тактической подготовки на ССМ: совершенствование рациональной и атакующей тактики игры. К задачам тактической подготовки также относится определение тактических схем игры при игре на конкретном поле, накопление и совершенствование тактического опыта индивидуальной и командной игры.

Совершенствование тактики происходит на практических и теоретических занятиях, в ходе которых изучаются поля для гольфа и мини-гольфа предстоящих соревнований, зарисовываются схемы отдельных лунок, направления совершения ударов, составляется план на игру. Осуществляется выбор вида клюшек и мячей,

минимизирующих риск совершения ошибок при игре на отдельных лунках. Отдельно составляются схемы игры на грине с учетом уклонов, места и дальности расположения лунки.

На ССМ с учетом эффективности освоенных технических приемов определяется объем соревновательной тактики, определяются наиболее эффективные технические приемы.

В ходе контрольных тренировок и соревнований тактической и психологической задачей является мысленное представление и физическая имитация совершаемого игрового действия с учетом времени, отводимого на удар в соответствии с правилами игры.

Важное значение в тактической подготовке на ССМ является анализ участия спортсменов в прошедших соревнованиях, разбор совершенных тактических ошибок с выявлением их причин, и определение способов их устранения.

К задачам тактической подготовки на ССМ также относится более детальное изучение положений о соревнованиях, местных правил и правил игры в части допустимых перемещений мяча, игры временным мячом, маркировки мячей, правил записи результатов.

Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов осуществляется на практике при участии обучающихся на соревнованиях в качестве кедди и помощников судьи.

Тактическая подготовка имеет свою психологическую структуру, составляющими элементами которой являются: специальные знания, умения, навыки, тактические способности, тактическое мышление.

К педагогическим приемам формирования тактического мышления на ССМ являются игровые и соревновательные методы. Тактическое мышление и тактические приемы будут эффективно формироваться в сознании обучающихся в командных играх с более опытными соперниками в различных форматах: форсом, форбол с различными вариантами определения спортивного результата (с подсчетом количества ударов; выигранных лунок; с учетом гандикапов; в формате стейблфорд и в различных сочетаниях).

## **5. Психологическая подготовка.**

Задачи психологической подготовки: освоение основных методов саморегуляции и самоконтроля; освоение способов регулирования собственного психического состояния, способов психомышечной и идеомоторной тренировки, превращение занятий гольфом в потребность. В результате решения этих задач, у обучающихся формируется уважительное отношение к сопернику, особенности поведения в части соблюдения этикета и правил игры, повышается дисциплинированность, привычка к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий, формируются специфические свойства характера.

Психологическая подготовка на ССМ осуществляется с учетом мотиваций и ведущего вида деятельности подростков 14-16 лет. Для этого возраста ведущими видами деятельности является профессионально учебная деятельность, имеющие целью определения роли обучающегося внутри коллектива и общества. Преобладающий вид мышления – теоретический абстрактный. В соответствии с этими особенностями применяются и соответствующие методы обучения, среди которых преобладают методы строго-регламентированного упражнения, целостно-конструктивный и соревновательные методы. При оценке тренировочных и соревновательных достижений оценивается сам результат действия. На ССМ совершенствуются самостоятельные формы движений, определяющие стиль, манеру и индивидуальные особенности техники. Предпочтительными дидактическими приемами являются показ, описание и создание кинестетических образов совершаемых действий.

Для спортсменов ССМ тактическая подготовка основывается на способах абстрактного теоретического мышления. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формируется навык тактической борьбы.

На ССМ в качестве задач психологической подготовки, решаемых обучающимися на тренировочных занятиях, могут быть задачи оценки своего психического состояния и контроль способа совершения технических действий. На занятиях оценивается не сам спортивный результат, а степень выполнения указанных задач.

**6. Интегральная подготовка** направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основной формой интегральной подготовки на ССМ являются контрольные игры.

#### **4.5. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства**

##### **Задачи:**

1. Теоретическая подготовка: формирование профессионального отношения к занятиям видом спорта «гольф»; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил.

2. Физическая подготовка: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие специальных физических качеств.

3. Техническая подготовка: закрепление техники игровых действий, увеличение и закрепление объема соревновательной техники, совершенствование эффективных технических приемов.

4. **Тактическая подготовка:** совершенствование различных видов тактики; применение разных тактических схем в соревновательной практике.

5. **Психологическая подготовка:** совершенствование практических методов саморегуляции и самоконтроля; совершенствование способов регулирования собственного психического состояния, способов идеомоторной и аутогенной тренировки.

6. **Интегральная подготовка:** формирование практических навыков в предсоревновательном периоде спортивной подготовке.

**1. Теоретическая подготовка** ВСМ направлена на закрепление знаний о содержании, форматах и правилах игры в гольф, техники совершения игровых действий, оперативном, текущем и этапном контроле спортивной подготовленности, технических параметрах игрового оборудования, создание устойчивой привычки к занятиям гольфом, освоение и применение на практике правил безопасности при занятиях видом спорта «гольф», приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи, приобретение теоретических знаний и практических умений в применении правил вида спорта.

**2. Физическая подготовка.** На ВСМ отношение средств ОФП и СФП приблизительно составляет 30 и 70%. Средства физической подготовки подбираются индивидуально и направлены на развитие максимальной силы, быстроты, скоростной выносливости и специфических координационных способностей. Упражнения с отягощениями выполняются с весами, не превышающими 25-30 % веса обучающихся.

**3. Техническая подготовка** направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачей технической подготовки ВСМ является закрепление техники игровых действий, увеличение и совершенствование эффективных технических приемов.

На ВСМ для совершенствования технической подготовки могут использоваться специальные устройства регистрации кинематических и динамических параметров движений игроков, клюшки и мяча. Проводится целенаправленная работа над отдельными техническими приемами, основанная на статистическом анализе результатов соревновательной деятельности. Планирование тренировочных нагрузок на ВСМ осуществляется индивидуально с учетом календаря соревнований и необходимости достижения пика спортивной формы к главному старту сезона.

Соотношение разных видов отработываемых технических действий, так и их общее количество определяется индивидуально.

**4. Тактическая подготовка.** К задачам тактической подготовки относится определение тактических схем игры при игре на конкретном поле, совершенствование тактического опыта индивидуальной и командной игры.

Совершенствование тактики происходит на практических и теоретических занятиях, в ходе которых изучаются поля для гольфа и мини-гольфа предстоящих соревнований, зарисовываются схемы отдельных лунок, направления совершения ударов, составляется план на игру. Осуществляется выбор вида клюшек и мячей, минимизирующих риск совершения ошибок при игре на отдельных лунках в разных условиях. Отдельно составляются схемы игры на грине с учетом уклонов и места расположения лунки.

Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов осуществляется на практике при участии обучающихся на соревнованиях в качестве кедди, помощников судьи и судей. Также частью тактической подготовки является просмотр видеозаписей игры сильнейших спортсменов.

#### **5. Психологическая подготовка.**

Задачи психологической подготовки на ВСМ: совершенствование практических методов саморегуляции и самоконтроля; совершенствование способов регулирования собственного психического состояния, способов идеомоторной и аутогенной тренировки.

В результате решения этих задач, у обучающихся формируется манера поведения на соревнованиях, профессиональное отношение к спорту, повышается дисциплинированность, привычка к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий, формируются специфические свойства характера.

На ВСМ в качестве задач психологической подготовки, решаемых обучающимися на учебно-тренировочных занятиях, могут быть задачи регулирования своего психического состояния и контроль способа совершения технических действий. На занятиях оценивается и сам спортивный результат, и степень выполнения указанных задач.

#### **7. Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка осуществляется в виде контрольных игр, участия в различных спортивных соревнованиях.

### **4.6. Требования безопасности при проведении занятий по гольфу**

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «гольф» допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований по виду спорта «гольф» (далее – техника безопасности).

Во время учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять инструкции и команды тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель обязан не покидать место проведения без полной его остановки.

При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При несоблюдении техники безопасности возможно, как нанесение, так и получение травм при совершении махов клюшкой.

Учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «гольф» должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «гольф» в месте проведения должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная соответствующими медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающийся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации Организации, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе учебно-тренировочных занятий по виду спорта «гольф» тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать установленные правила по проведению учебно-тренировочных занятий и требований, установленных правилами по виду спорта «гольф», правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда и техники безопасности.

Тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать общие нормы и правила поведения, уважительно относиться друг к другу, не шуметь на занятиях.

Использовать снаряжение строго по назначению.

Запрещается наносить удар по мячу не в сторону мишени, целиться в человека, наносить удар в несколько раз сильнее, чем это требует задание (упражнение).

Тренер-преподаватель и обучающийся должны бережно относиться к инвентарю и оборудованию. Заботится о его чистоте и сохранности. Избегать любые ситуации, в которых инвентарь и оборудование могут быть повреждены или полностью испорчены.

Обучающимся необходимо всегда учитывать, где находятся другие учащиеся, и в какую сторону они наносят удар.

Обучающимся запрещается бегать за мячом, тем более за тем, который оказался в зоне упражнений других обучающихся. Для того, чтобы собрать мячи из чужой зоны необходимо, чтобы тренер-преподаватель остановил игру.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

*Обучающийся должен:*

Надеть чистую опрятную спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Под руководством тренера-преподавателя подготовить зал к занятиям (разложить оборудование и инвентарь).

Принять участие в групповой разминке, проводимой тренером-преподавателем занятий.

*Тренер-преподаватель должен:*

Проверить исправность гольф инвентаря и оборудования (отсутствие сколов и трещин пластиковых и металлических клюшек).

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Убедиться, что зона безопасности установлена надлежащим образом.

### **Требования безопасности во время занятий по гольфу в зоне выполнения дальних ударов**

*Обучающийся должен:*

Перед выполнением каждого движения с клюшкой (в неполный или полный мах) обучающийся должен оглянуться вокруг себя и убедиться, что в зону замаха клюшкой не попадают другие учащиеся.

Правильно держать клюшку. Ладони рук и рукоятка клюшки (грип) должны быть сухими, при возможности рекомендуется использовать специальную перчатку для гольфа.

Выполнение упражнений на помосте с клюшками разрешается только в присутствии тренера-преподавателя или иного ответственного лица за проведение занятий, назначенного тренером-преподавателем.

Категорически запрещается выполнять упражнения и любые действия, например, в виде махов клюшкой и иными ручными тренажерами вне зоны помоста.

Запрещается использовать клюшку «паттер» (для выполнения коротких ударов).

Зона безопасности обозначается красными конусами и устанавливается на расстоянии не менее 3 (трех) метров от центра помостов, дальнего от сетки.

Заход на помосты допускается только с дальней стороны от сетки. На тренировках применяются только безопасные поролоновые мячи или их аналоги.

Категорически запрещается находиться за сеткой безопасности

Сбор мячей осуществляется только по команде тренера-преподавателя.

Перед началом сбора мячей клюшки оставляются на помосте.

Удары по мячу наносятся только с помоста.

После выполнения упражнения клюшку необходимо оставить на помосте или поставить в специальную сумку для клюшек.

### **Требования безопасности во время занятий по гольфу в зоне выполнения коротких ударов**

*Обучающийся должен:*

Выполнять упражнения только клюшкой «паттер» и только в зоне короткой игры.

При замахе не отводить клюшку выше уровня колена.

Выполнять упражнение, строго соблюдая очередность и не мешая другим обучающимся.

Перед началом упражнения убедиться, что в зоне старта никто не находится и не препятствует выполнению упражнения.

При завершении упражнения оставлять инвентарь клюшку и мяч в определенном тренером-преподавателем месте.

### **Требования безопасности во время проведения соревнований**

*Обучающийся должен:*

Ознакомиться с правилами и условиями проведения соревнований.

Внимательно слушать общие и специальные разъяснения правил проведения соревнования тренером-преподавателем.

Честно и аккуратно вести (записывать) счет.

Не разговаривать и не отвлекать обучающихся при выполнении ими имитаций и ударов по мячу.

Не заходить в игровые зоны.

Не пользоваться мобильной связью.

Не нарушать очередность прохождения заданий.

Не затягивать выполнение ударов. Придерживаться определенного тренером-преподавателем темпа игры.

По окончании игры обязательно пожать руку и поблагодарить (Спасибо за игру) своего (-их) партнера (-ов).

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, немедленно заменить на исправный и продолжить выполнение упражнений.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре

администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса**

Медико-биологические обследования (врачебный контроль) является необходимой и важной частью спортивной подготовки в гольфе. При осуществлении врачебного контроля решаются следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся гольфом и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- осуществление антидопинговых мероприятий;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительской работы с занимающимися и родителями.

Физическое развитие человека изменяется в течение его жизни постоянно, но неравномерно. Наибольшие количественные сдвиги наблюдаются в детском, подростковом и юношеском возрасте. Оценка физического развития спортсмена дается по описательным признакам результатов антропометрических измерений. При наружном осмотре обращают внимание на особенности телосложения обследуемого, его осанку, пропорции тела, окраску, упругость и пигментацию кожных покровов и слизистых оболочек, жировотложение, состояние лимфатических узлов, мускулатуру, особенности строения грудной клетки, позвоночника, ног, развитие вторичных половых признаков. Антропометрические измерения проводятся по принятой унифицированной методике, утром, натощак или после легкого завтрака. К числу основных признаков развития относятся рост, вес тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила мышц кисти и пальцев рук, сила мышц спины. На основе этих данных делается заключение о состоянии физического развития спортсмена, и с учетом пропорций тела и конституционных особенностей даются рекомендации к занятиям гольфом, мини-гольфом или иным видом спорта.

Как правило, у большинства подростков паспортный возраст правильно отражает этап биологического созревания. Но если организм развивается и формируется быстрее, чем у сверстников, то говорят об опережении биологического возраста паспортного. У таких детей-акселератов раньше начинается период полового созревания, показатели физического развития и уровень функциональных возможностей организма у них выше, что создает предпосылки для ранних успехов в спорте. Однако такой ускоренный темп созревания связан с особенно бурным, неравномерным развитием организма, с отставанием в развитии отдельных органов и систем, с нарушением их формирования.

В противоположность акселератам у детей с замедленным темпом биологического созревания – ретардантов период полового созревания начинается позже, ниже показатели физического развития, невысок уровень функциональных возможностей, биологический возраст у них отстает от паспортного, однако развитие организма протекает более равномерно. В силу возрастного развития организма состояние перенапряжения у юных спортсменов при больших физических нагрузках возникает на этапе, предшествующем началу полового созревания крайне редко, но особенно часто с началом этого периода (13-15 лет), в более старшем возрасте – несколько реже. Намного чаще у юных спортсменов-акселератов состояние перенапряжения возникает в связи с форсированием тренировки, а у ретардантов – при чрезмерных нагрузках, которые могут даже соответствовать программным требованиям для их возраста.

Определение биологического возраста и его соответствия паспортному, осуществляемое на основании оценки выраженности вторичных половых признаков, обязательно включается в комплекс врачебного контроля за юными спортсменами.

В спортивной практике в зависимости от частоты проведения и содержания виды врачебного контроля разделяются на текущее обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и этапное комплексное обследование (ЭКО).

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Уровень функциональной подготовленности игроков определяется по состоянию важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной. Данные ЧСС, АД, ЖЕЛ и другие сопоставляются с возрастными нормами спортсменов на протяжении всей многолетней подготовки. О величине физической работоспособности судят по максимальному потреблению кислорода (МПК), определенному по показателям велоэргометрической пробы, а также степ-тесту. Эти пробы обозначаются PWC 150 и PWC 170. Состояние сердечно-сосудистой системы характеризуют функциональные пробы: одномоментная, трехмоментная. Одномоментная проба состоит в том, что спортсмен выполняет 20 приседаний

за 30 с, или 60 подскоков за 30 с, или 2-3 минутный бег на месте в темпе 180 шагов в 1 мин. Благоприятная реакция на физическую нагрузку одномоментной функциональной пробы с 20 приседаниями или 60 подскоками выражается в том, что пульс с 10,11 или 12 ударами за 10 с в покое учащается до 15-20 ударов после нагрузки, т.е. увеличивается на 50-70%. Максимальное АД с 100-120 мм. рт.ст. в состоянии покоя повышается после нагрузки до 130-150 мм рт.ст., т.е. на 10-30% (или не изменяется); пульсовое давление возрастает по сравнению с данными покоя на 60-80%; восстановление частоты пульса длится 2-3 мин, АД – 3-4 мин.

При врачебном обследовании спортсменов II разряда – мастера спорта применяют трехмоментную комбинированную функциональную пробу, которая включает 20 приседаний, 15 – секунднй бег на месте в максимальном темпе и 3-минутный бег на месте в темпе 180 шагов /мин. Для оценки функционального состояния используются также ортостатическая проба, гарвардский степ-тест.

При подготовке игроков в гольф важно определить функциональное состояние нервной системы, которое в значительной степени определяет индивидуальные особенности овладения двигательными навыками, нарастание тренированности, быстроту движений и длительность поддержания спортивной формы.

Для контроля состояния вестибулярного аппарата у юных гольфистов рекомендуется использовать пробу Ромберга.

Исследование нервно-мышечного аппарата спортсменов косвенно характеризует функциональное состояние ЦНС и в частности, ее двигательного анализатора. С этой целью применяют методы, выявляющие электровозбудимость нервов, мышц, биотоки мышц, латентное время напряжения (ЛЕН) и латентное время расслабления (ЛЕР) мышц, частоту сердечного сокращения, тонус мышц и нервно-мышечную топографию.

Тонус мышц (эластичность, твердость, упругость) определяют методом миотонометрии. Разность между величинами тонуса в состоянии напряжения и расслабления представляет собой один из функциональных показателей, повышающийся с ростом тренированности и уменьшающийся при утомлении. Чем лучше состояние тренированности, тем ниже тонус покоя и выше тонус напряжения. Повышение тонуса покоя и снижение тонуса напряжения указывает на остаточное явление утомления мышц. После больших физических напряжений тонус покоя повышается, тонус напряжения снижается, амплитуда тонического напряжения уменьшается.

Объективную информацию о функциональной подготовленности позволяет получить определение ЛЕН и ЛЕР. Отношение ЛЕН и ЛЕР называется коэффициентом работоспособности спортсмена. При улучшении функционального состояния ЛЕН и ЛЕР уменьшается, а при утомлении увеличивается. После тренировки с большой нагрузкой этот коэффициент уменьшается.

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и конце года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей. Оцениваются состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей организма спортсмена. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесение поправок, дополнений, частичных изменений. Этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей. Измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинические пробы, электрокардиография, тремография, рефлексотерапия, различные корректурные пробы, стабилография, определяется критическая частота световых мельканий.

На ЭНП осуществляется антропометрическое обследование, врачебный осмотр и этапное комплексное обследование.

На УТЭ осуществляется антропометрическое обследование, диспансерное обследование, тестирование общей работоспособности, этапное комплексное обследование, тестирование специальной работоспособности, исследование скоростно-силового потенциала.

Вместе с тем, в первой и второй группах определяется соответствие паспортного и биологического возраста. Проводится спортивный отбор с учетом генетического анамнеза, и намечаются пути спортивной ориентации.

На ССМ определяются показатели физического развития спортсменов, оцениваются адаптивная реакция спортсмена на тренировку и динамика лабильных компонентов массы тела. Кроме того, изучаются показатели специальной физической подготовленности (в соответствии со спецификой вида спорта) и оценивается уровень функциональной подготовленности в режиме экспресс-контроля. Изучаются показатели психической подготовленности.

На ВСМ оцениваются показатели физического развития спортсменов, адаптивная реакция спортсмена на тренировку – определение динамики лабильных компонентов массы тела. Определяются показатели специальной физической подготовленности.

Обследования проводятся: в режиме динамического наблюдения за изменениями показателей физического состояния спортсменов

в подготовительном периоде, в соревновательном периоде, в период реабилитации после спортивных травм; а также в режиме биологической обратной связи, осуществляя управление ритмом дыхания с целью повышения порога анаэробного обмена и достижения эффекта повышения работоспособности.

Показатели, получаемые в результате обследований, систематически регистрируются в единой электронной базе данных «Спортивный паспорт». После прохождения теста на экране монитора для каждого индивидуума делаются общие выводы (в процентах): относительно фактора нестабильности выбора цвета; отклонения от аутогенной нормы; тревожности; активности; работоспособности, а также показатель вегетативного тонуса. Далее выдается характеристика психологического состояния.

Для врачебного контроля за здоровьем занимающегося используются данные объективных измерений: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия, тремор, потоотделение, внимание; и субъективные оценки: самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена. Это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. В дневнике должны быть отражены временные ограничения и противопоказания к занятиям; сведения о типовых травмах; особенности спортивного травматизма; причины возникновения травм, их профилактика; оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

#### **4.7. Учебно-тематический план по этапам**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гольф» относятся:

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гольф» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гольф» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гольф».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие поля для гольфа (мини-гольфа) или тренировочной площадки для гольфа;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП.*

## **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ССМ, ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гольф», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Перечень информационно-методического обеспечения:**

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Корольков, А. Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки / А. Н. Корольков. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Эдитус", 2015. – 264 с. – ISBN 978-5-00058-310-4. – EDN VAAGJN.

3. Корольков, А. Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф / А. Н. Корольков, В. В. Верченков. – Москва : Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2014. – 403 с. – ISBN 978-5-4446-0430-4. – EDN TGPAFT.

4. Корольков, А. Н. Физическая подготовка в гольфе / А. Н. Корольков. – Saarbrücken : LAP LAMBERT, 2013. – 167 с. – ISBN 978-3-659-37503-3. – EDN TOWCMF.

5. Корольков А.Н. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа: рек. ЭС Минобрнауки РФ /А.Н. Корольков, Д.С. Жеребко, К.К. Сокол // Физическая культура в школе. Электронное периодическое издание, - 2016, № 1, -78 с. – EDN LBUOZG.

6. Корольков, А. Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осваивающих образовательную область "Физическая культура и спорт" / А. Н. Корольков. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Эдитус", 2016. – 144 с. – ISBN 978-5-00058-439-2. – EDN WLQNAR.

7. Корольков, А. Н. Освоение техники действий в гольфе с использованием специальных комплектов клюшек из пластика : Методическое пособие для общеобразовательных организаций по проведению уроков физической культуры по гольфу / А. Н. Корольков. – Москва : Эдитус, 2016. – 110 с. – ISBN 978-5-00058-438-5. – EDN WJRLPZ.

8. Корольков, А. Н. Проведение уроков физической культуры по гольфу : метод. рекомендации / А. Н. Корольков. – Москва : Эдитус, 2016. – 154 с. – ISBN 978-5-00058-452-1. – EDN WYKLJX.

9. Корольков, А. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Квесты, проекты, мнемотехника, гольф / А. Корольков, Д. Жеребко. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Эдитус", 2018. – 160 с. – ISBN 978-5-00058-947-2. – EDN YKUWAN.

10. Корольков, А. Н. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная подготовка в гольфе : Учебное пособие для вузов / А. Н. Корольков. – 2-е издание, стереотипное. – Санкт-Петербург : Издательство "Лань", 2022. – 144 с. – ISBN 978-5-8114-4861-6. – EDN FRVMFP.

11. Корольков, А. Н. Методика обучения физической культуре. Гольф : Учебное пособие / А. Н. Корольков. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 113 с. – (Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-08485-6. – EDN JWOUOF.

12. Корольков, А. Н. История гольфа : учебное пособие для бакалавров и магистров физической культуры / А. Н. Корольков, Г. Н. Германов ; Институт естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета. – Воронеж : ВАТ, 2018. – 123 с. – ISBN 978-5-6040757-2-2. – EDN XTLKNF. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401339174/>. Дата обращения: 05.04.2024.

13. Лесгафт П.Ф. Собрание сочинений: в 5 т. Т. 1. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. М., 1951.

14. Петр Францевич Лесгафт : главные труды / коммент. профессоров В. А. Таймазова, Ю. Ф. Курамшина, А. Т. Марьяновича. - Санкт-Петербург : Печатный Двор, 2006. - 718, [1] с. : ил., портр.; 20 см.; ISBN 5-7062-0231-1 (В пер.)

15. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»;

сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhenie.pdf))

16. Рипа, М. Д. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья : Учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, А. Н. Корольков, В. А. Фесенко. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Эдитус", 2017. – 228 с. – ISBN 978-5-00058-695-2. – EDN ZLZEXB.

17. Система для начала игры в гольф. Интергольф. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://snagrus.com/> (Дата обращения: 05.04.2024).

#### **Информационные образовательные ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>

4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>

5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>

6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>

#### **Информационные спортивно-методические ресурсы:**

7. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1  
к методическим рекомендациям

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		ЭНП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах*					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	117-140	125-156	130-182	166-250	156-208	187-250
2.	Специальная физическая подготовка	47-59	78-94	130-182	208-275	260-312	187-287
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-42	66-116	146-208	187-312
4.	Техническая подготовка	35-47	47-62	104-130	125-208	156-208	187-250
5.	Тактическая подготовка	1-3	4-6	12-15	25-30	39-50	50-63
6.	Теоретическая подготовка	3-4	4-6	7-12	17-23	25-30	50-60
7.	Психологическая подготовка	1-2	4-6	12-15	25-30	40-45	50-64
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-5	1-3	4-7	5-10	12-20	25-30
9.	Инструкторская практика	-	-	3-5	8-15	21-25	25-30
10.	Судейская практика	-	-	2-5	9-18	21-27	25-32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5-1	1-3	3-7	6-11	15-21	25-35
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-1	1-3	3-7	6-12	15-21	25-35
Общее количество часов в год*		234	312	520	832	1040	1248

\*Минимальный объем Программы

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li style="text-align: center;">- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li style="text-align: center;">- ...</li> </ul>	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по</li> </ul>	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для</b>	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к методическим рекомендациям

### План инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки	Вид	Описание
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки; показ и исполнение технических элементов; теоретические знания и практические умения о выполнении упражнений и технических приемов.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, теоретические знания и практические умения при совершенствовании технического действия.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «гольф». Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

Приложение № 5  
к методическим рекомендациям

**Учебно-тематический план**

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования

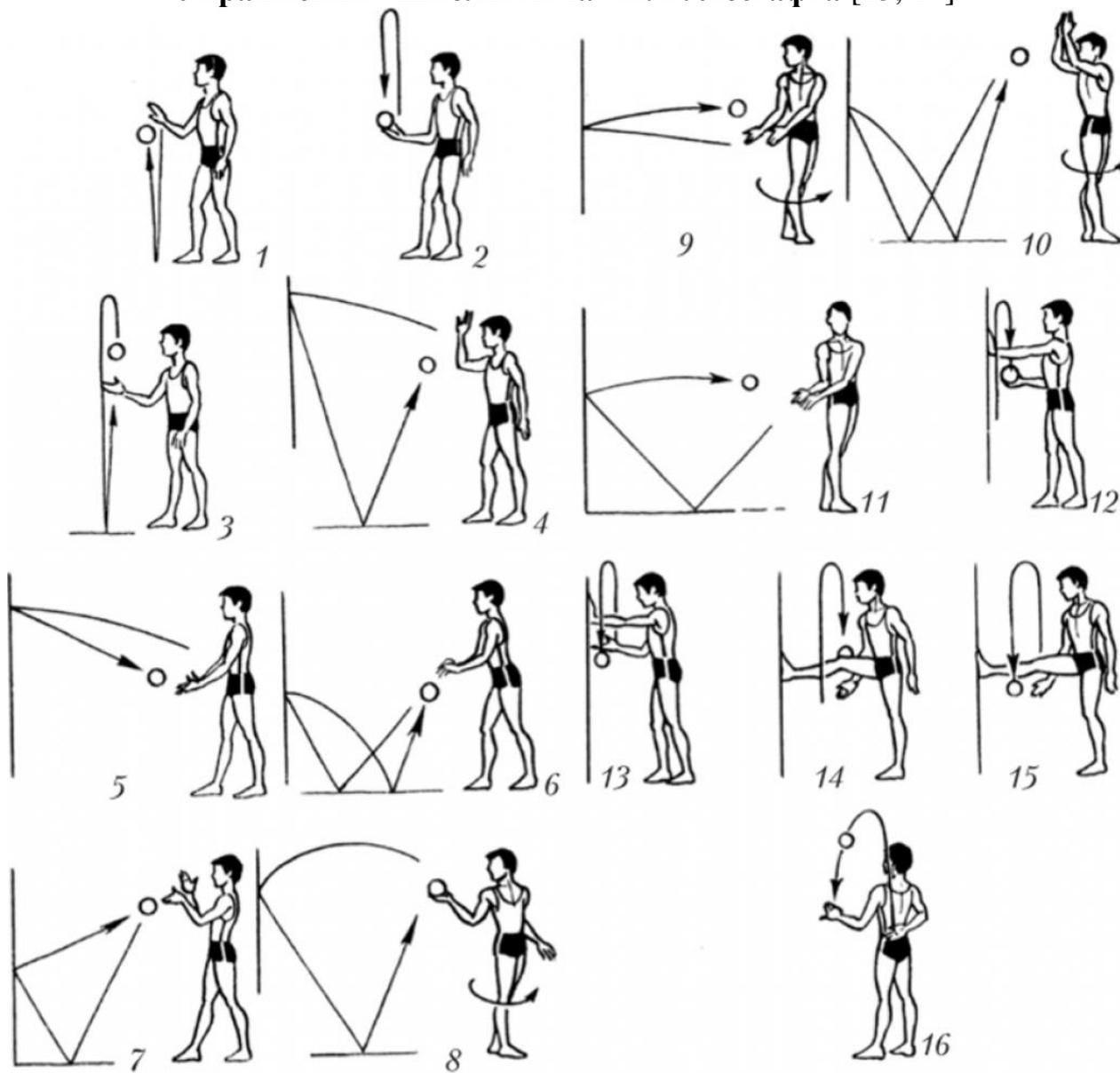
	инвентарь по виду спорта	и спортивного инвентаря.
...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
...	...	...
Этап совершенствования	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей

спортивного мастерства	обществе. Состояние современного спорта	и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия

	обучающегося	анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
...	...	...

Приложение № 6  
к методическим рекомендациям

Упражнения «Школы мяча» П.Ф. Лесгафта [13, 14]



**Шкалы оценок результатов троеборья DRIVE CHIP&PUTT**  
(<https://www.drivechipandputt.com/>)

Игра проводится на рейндже, с фервея и на грине. Троеборье включает выполнение трех упражнений по три удара в каждом. Максимальный балл за каждый удар 25 баллов. Максимальный балл в каждом упражнении 75 баллов (три удара в каждом упражнении x 25 баллов = максимум 75 баллов). Всего за три упражнения - максимум 225 баллов. Шкалы оценок не зависят от возраста.

1. Упражнение DRIVE. Выполняется с подставки ТИ, мяч после удара должен находиться в пределах коридора шириной 36 метров (40 ярдов). При равенстве дальности с границей сегмента шкалы присваивается меньший балл (дальность равна 91 м – 4 балла).

Расстояние, м	Баллы	Расстояние, м	Баллы
вне коридора	0	170-180	13
меньше 23	1	180-190	14
23-46	2	190-200	15
46-69	3	200-210	16
69-91	4	210-220	17
91-100	5	220-230	18
100-110	6	230-240	19
110-120	7	240-250	20
120-130	8	250-260	21
130-140	9	260-270	22
140-150	10	270-280	23
150-160	11	280-290	24
160-170	12	>290	25

2. Упражнение СНР. Выполняется с фервея на грин с расстояния 9-14 метров до лунки. Измеряется расстояние от мяча до центра лунки. При равенстве дальности с границей сегмента шкалы присваивается меньший балл (дальность равна 1.8 м – 5 баллов).

Расстояние до лунки, м	Баллы
> 3	1
3 - 2.4	2
2.4 - 1.8	5
1.8 – 1.2	10
1.2 – 0.6	15
< 0.6	20
Мяч в лунке	25

3. Упражнение PUTT. Выполняется на грине. Каждая попытка с расстояния 1.8, 4.5 и 8.4 м до центра лунки. С каждой дистанции выполняется по одной попытке. При равенстве дальности с границей сегмента шкалы присваивается меньший балл (дальность равна 0.6 м – 10 баллов).

Расстояние до лунки, м	Баллы
> 1.5	1
1.5 – 1.2	2
1.2 – 0.9	5
0.9 – 0.6	10
0.6 – 0.3	15
< 0.3	20
Мяч в лунке	25

Приложение № 8  
к методическим рекомендациям

**Примеры годовых учебно-тренировочных планов для разных этапов  
спортивной подготовки**

Таблица 1 – Годовой учебно-тренировочный план для ЭНП до года  
(3 учебно-тренировочных занятия в неделю по 1.5 часа, 234 часа в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год,
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	11	11	12	11	11	11	132
2	Специальная физическая подготовка	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	40
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	4	40
5	Тактическая подготовка		1				1							2
6	Теоретическая подготовка	2		2		2		2		2		0	2	12
7	Психологическая подготовка		1						1					2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1						1			2
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1				1					2
12	Восстановительные мероприятия						1				1			2
	Всего за месяц, ч	19	20	19	20	20	18	20	19	20	19	20	20	234

Таблица 2 – Годовой учебно-тренировочный план для ЭНП свыше года  
(3 учебно-тренировочных занятий в неделю по 2 часа, 312 часов в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год, ч
	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка	7	7	6	7	7	5	7	7	7	6	7	7	80
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	4
4	Техническая подготовка	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	50
5	Тактическая подготовка		1				1							2
6	Теоретическая подготовка	2		2		2		1	1	2		2		12
7	Психологическая подготовка		1			1								2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1							1			2
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1				1					2
12	Восстановительные мероприятия						1				1			2
Всего за месяц, ч		26	27	26	27	27	24	27	26	27	25	26	24	312

Таблица 3 – Годовой учебно-тренировочный план для ЭНП 2-3 года  
(4 учебно-тренировочных занятий в неделю по 2 часа, 416 часов в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год, ч
1	Общая физическая подготовка	17	17	17	18	18	16	18	17	17	17	17	19	208
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	10	9	10	9	10	10	116
3	Участие в спортивных соревнованиях		1		1			1		1				4
4	Техническая подготовка	5	6	5	6	4	6	6	5	5	6	6	6	66
5	Тактическая подготовка		1						1					2
6	Теоретическая подготовка	2		2		2		1	1	2		2		12
7	Психологическая подготовка		1			1								2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						1				1			2
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика													0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1				1					2
12	Восстановительные мероприятия						1				1			2
Всего за месяц, ч		34	36	34	36	35	32	36	34	35	34	35	35	416

Таблица 4 – Годовой учебно-тренировочный план для УТЭ до трех лет  
(5 учебно-тренировочных занятий в неделю по 2 часа, 520 часов в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год, ч
1	Общая физическая подготовка	14	15	14	15	15	14	15	14	15	14	15	15	175
2	Специальная физическая подготовка	14	15	14	15	15	14	16	14	15	13	15	15	175
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	6	0	0	0	0	3	0	6	8	5	4	40
4	Техническая подготовка	7	8	8	9	9	8	9	8	8	8	9	9	100
5	Тактическая подготовка					2	3							5
6	Теоретическая подготовка			6	4	2		0						12
7	Психологическая подготовка					1							1	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1				1						2
9	Инструкторская практика													0
10	Судейская практика								2					2
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1				2					3
12	Восстановительные мероприятия						1		3					4
Всего за месяц, ч		43	44	43	44	44	40	44	43	44	43	44	44	520

Таблица 5 – Годовой учебно-тренировочный план для УТЭ до трех лет  
(14 часов в неделю, 728 часов в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год, ч
1	Общая физическая подготовка	21	22	21	21	21	20	21	21	21	21	21	21	252
2	Специальная физическая подготовка	20	22	21	22	22	20	21	21	21	21	20	21	252
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	6	0	0	0	0	3	0	6	8	5	4	40
4	Техническая подготовка	11	12	11	13	12	10	12	11	12	10	12	14	140
5	Тактическая подготовка					3	3							6
6	Теоретическая подготовка			6	4	2		0						12
7	Психологическая подготовка					2							2	4
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1				3						4
9	Инструкторская практика									2		2		4
10	Судейская практика							2	2					4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				2				2					4
12	Восстановительные мероприятия						3		3					6
Всего за месяц, ч		60	62	60	62	62	56	62	60	62	60	60	62	728

Таблица 6 – Годовой учебно-тренировочный план для УТЭ свыше 3-х лет  
(16 часов в неделю, 832 часа в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год, ч
1	Общая физическая подготовка	17	18	17	18	18	16	18	17	18	17	18	18	210
2	Специальная физическая подготовка	22	23	22	23	23	21	23	22	23	22	23	23	270
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	8	4	9	4	8	10	10	10	10	9	100
4	Техническая подготовка	18	19	20	22	14	17	15	14	12	17	16	16	200
5	Тактическая подготовка					3	3				2		2	10
6	Теоретическая подготовка	2	2		2	2		2		2				12
7	Психологическая подготовка					2				2		2		6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1				3						4
9	Инструкторская практика									2				2
10	Судейская практика							2		2		2		6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				2				2					4
12	Восстановительные мероприятия						3		3				2	8
Всего за месяц, ч		68	71	68	71	71	64	71	68	71	68	71	70	832

Таблица 7 – Годовой учебно-тренировочный план для УТЭ свыше 3-х лет  
(18 часов в неделю, 936 часов в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год, ч
1	Общая физическая подготовка	19	20	20	21	20	18	20	19	20	19	20	20	236
2	Специальная физическая подготовка	25	26	25	26	26	23	26	25	25	25	26	26	304
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	9	8	10	6	9	10	10	10	10	10	112
4	Техническая подготовка	20	20	18	19	19	16	21	18	19	19	18	19	226
5	Тактическая подготовка					3	6				3			12
6	Теоретическая подготовка	2	4		4			2		2				14
7	Психологическая подготовка					2				2		2		6
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			4										4
9	Инструкторская практика									2		2		4
10	Судейская практика							2				2	2	6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				2				2					4
12	Восстановительные мероприятия						3		2				3	8
Всего за месяц, ч		76	80	76	80	80	72	80	76	80	76	80	80	936

Таблица 8 – Годовой учебно-тренировочный план для ССМ  
(20 часов в неделю, 1040 часов в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год, ч
1	Общая физическая подготовка	16	17	16	18	18	15	17	16	17	16	17	17	200
2	Специальная физическая подготовка	28	30	28	30	30	26	30	29	30	29	30	30	350
3	Участие в спортивных соревнованиях	14	14	12	10	10	0	10	12	16	18	18	16	150
4	Техническая подготовка	16	17	16	19	19	20	17	16	17	16	12	15	200
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Теоретическая подготовка				4	4	4	4	4					20
7	Психологическая подготовка	4				2				2		2		10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3		5										8
9	Инструкторская практика		5							1		2		8
10	Судейская практика			4				2				2	2	10
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				2		4		2					8
12	Восстановительные мероприятия						6	3	2		2		3	16
Всего за месяц, ч		86	88	86	88	88	80	88	86	88	86	88	88	1040

Таблица 9 – Годовой учебно-тренировочный план для ССМ  
(24 часа в неделю, 1248 часов в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год, ч
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
2	Специальная физическая подготовка	34	36	34	36	36	32	36	34	36	34	36	36	420
3	Участие в спортивных соревнованиях	20	16	12	10	12	4	12	16	18	20	20	20	180
4	Техническая подготовка	14	20	20	24	22	20	20	20	20	20	20	20	240
5	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6	Теоретическая подготовка			4	6	4	2	4	4					24
7	Психологическая подготовка	4				2		2		2		2		12
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		4			2							10
9	Инструкторская практика		5		2					1		2		10
10	Судейская практика		3	2		2		2		1	1		1	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				2		4		2					8
12	Восстановительные мероприятия					2	6	4	1	2	2		3	20
Всего за месяц, ч		102	106	102	106	106	96	106	103	106	103	106	106	1248

Таблица 10 – Годовой учебно-тренировочный план для ВСМ  
(24 часа в неделю, 1248 часов в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год, ч
1	Общая физическая подготовка	10	10	24	28	32	18	18	12	10	6	6	6	180
2	Специальная физическая подготовка	24	22	20	16	14	20	22	22	24	22	22	22	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	34	32	16	10	8	10	16	26	34	44	44	38	312
4	Техническая подготовка	16	18	18	22	24	26	22	22	22	20	20	20	250
5	Тактическая подготовка	10	9	4	12	10	10	10	9	10	8	9	9	110
6	Теоретическая подготовка	2	4	4	4	8	6	2	2	3	1	2	2	40
7	Психологическая подготовка	4	3	2	2	4	6	4	4	3	2	3	3	40
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			6				6						12
9	Инструкторская практика		4	2				2	4					12
10	Судейская практика	2	4					4	2					12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия				6								6	12
12	Восстановительные мероприятия			6	6	6								18
Всего за месяц, ч		102	106	102	106	106	96	106	103	106	103	106	106	1248

Таблица 11 – Годовой учебно-тренировочный план для ВСМ  
(32 часа в неделю, 1664 часа в год)

№	Вид подготовки \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего за год, ч
1	Общая физическая подготовка	13	13	32	38	43	24	24	16	13	8	8	8	240
2	Специальная физическая подготовка	32	30	27	21	18	28	29	29	32	29	29	29	333
3	Участие в спортивных соревнованиях	45	43	22	13	11	13	21	35	45	58	59	51	416
4	Техническая подготовка	22	24	24	29	32	35	29	29	29	27	26	27	333
5	Тактическая подготовка	14	12	5	16	13	13	14	12	14	11	12	12	148
6	Теоретическая подготовка	3	5	5	5	11	8	3	3	4	1	3	2	53
7	Психологическая подготовка	5	4	3	3	5	8	5	5	4	3	4	4	53
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	8	0	0	0	8	0	0	0	0	0	16
9	Инструкторская практика	0	5	3	0	0	0	3	5	0	0	0	0	16
10	Судейская практика	3	5	0	0	0	0	5	3	0	0	0	0	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	8	16
12	Восстановительные мероприятия	0	0	8	8	8	0	0	0	0	0	0	0	24
Всего за месяц, ч		137	141	137	141	141	129	141	137	141	137	141	141	1664

Приложение № 9  
к методическим рекомендациям

**Примеры содержания учебно-тренировочных занятий для разных этапов спортивной подготовки в годичном цикле**

Таблица 19 –

Этап / период Учебно-тренировочное занятие	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
1	2	3	4	5
ЭНП / восстановительный подготовительный	Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Изучение и освоение позы основной стойки игрока.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег Разминка: Упражнения для развития гибкости и равновесия. Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия	6 мин.  10 мин.	Во время бега и выполнения упражнений обращать внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции	Спортивная площадка, секундомер, клюшки паттеры (клюшки роллеры). Мячи для гольфа и SNAG. Волейбольный мяч.
Основная часть 60 мин.	Освоение хвата клюшки, освоение позы основной стойки.  Отведение и приведение верхних конечностей с клюшкой в заданном темпе. Совершение ударов в сторону лунки	4 мин.  5 мин. 6-8 раз принять исходную стойку с удержанием клюшки. 5 мин. 3 серии по 10-12 движений  20 мин.	Метод показа, Метод многократных повторений.  Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по наименьшей сумме ударов.	

<p>Заключительная часть 10 мин.</p>	<p>с расстояния 1 метр</p> <p>Командные подвижные игры с волейбольным мячом</p> <p>Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.</p>	<p>30 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Мяч перемещается руками.</p> <p>Игра в «вышибалы», «съедобное – несъедобное»</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	
<p>ЭНП / общий подготовительный</p>	<p>Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение паттов на среднюю дистанцию.</p>			
<p>Вводная часть 20 мин.</p> <p>Основная часть 60 мин.</p>	<p>Медленный бег на улице</p> <p>Разминка:</p> <p>Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия.</p> <p>Закрепление хвата клюшки, закрепление позы основной стойки.</p> <p>Отведение и приведение верхних конечностей с клюшкой в заданном темпе.</p> <p>Совершение ударов в сторону лунки с расстояния</p>	<p>8 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>5 мин. 6-8 раз принять исходную стойку с удержанием клюшки.</p> <p>5 мин. 3 серии по 10-12 движений</p> <p>20 мин.</p>	<p>Во время бега и выполнения упражнений обращать внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции</p> <p>Метод показа, Метод многократных повторений.</p> <p>Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по наименьшей сумме ударов.</p> <p>Игровой-соревновательный</p>	<p>Спортивный зал, секундомер, клюшки паттеры (клюшки роллеры). Мячи для гольфа и SNAG. Набивные мячи весом 1 кг. Гимнастические маты. В группе 10-12 учеников.</p>

<p>Заключительная часть 10 мин.</p>	<p>4 метра</p> <p>Эстафеты с набивным мячом и элементами гимнастики (кувырки, прыжки с оборотом на 180°)</p> <p>Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.</p>	<p>30 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по лучшему времени прохождения дистанции</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	
<p>ЭНП / специальный подготовительный</p>	<p>Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение чипов на короткую дистанцию.</p>			
<p>Вводная часть 20 мин.</p> <p>Основная часть 60 мин.</p>	<p>Медленный бег на улице</p> <p>Разминка:</p> <p>Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия.</p> <p>Имитации чипов и паттов без мяча.</p> <p>Совершение коротких чипов и средних паттов.</p> <p>Эстафеты, связанные с метанием и ловлей волейбольных мячей из и. п.</p>	<p>8 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>10 мин. 3 серии по 10 повторений</p> <p>20 мин. 3 серии по 3 лунки.</p> <p>30 мин.</p>	<p>Контроль за частотой сердечных сокращений (далее – ЧСС) до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.</p> <p>Метод показа, Метод многократных повторений.</p> <p>Командная игра турнир в формате форбол.</p> <p>Пять-шесть команд по 2 человека.</p> <p>Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по большему количеству пойманных мячей.</p>	<p>Спортивный зал, секундомер, клюшки патеры и веджи (клюшки роллеры и лоунчеры). Мячи для гольфа и SNAG. Мячи для волейбола. Гимнастические маты.</p>

Заключительная часть 10 мин.	«стойка гольфиста».  Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	10 мин.	Подведение итогов занятия.	
ЭНП / соревновательный	Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение чипов на длинную дистанцию. Сдача нормативов физической подготовки.			
Вводная часть 20 мин.  Основная часть 60 мин.  Заключительная часть 10 мин.	Медленный бег на улице Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия. Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия. Имитация чипов без мяча. Совершение тренировочных чипов на 20-25 м. Совершение чипов в цель диаметром 2 м с расстояния 20 метров.  Сдача нормативов физической подготовки. Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	5 мин.  10 мин.  4 мин.  5 мин.  5 мин. 10 попыток. 20 мин.  30 мин.  10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.  Метод показа, объяснения. Метод многократных повторений.  Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по большему количеству попаданий в цель. Лично-командные соревнования.  Подведение итогов занятия. Награждение победителей соревнований.	Спортивная площадка, секундомер, рулетка, клюшки паттеры и веджи (клюшки роллеры и лоунчеры). Мячи для гольфа и SNAG. Мячи набивные 1 кг.

УТЭ до 3-х лет / восстановительный подготовительный	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники гольфа.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивная площадка, секундомер, Мячи волейбольные, баскетбольные и набивные 1 кг.
Основная часть 60 мин.	Командные подвижные игры с волейбольными и набивными мячами.	10 мин.  60 мин.	Мяч перемещается руками. Игра в «вышибалы», «съедобное – несъедобное», броски в баскетбольное кольцо. Подведение итогов занятия.	
Заключительная часть 10 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения. Медленный бег.	5 мин.  5 мин.		
УТЭ до 3-х лет / общий подготовительный	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники ударов питч.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег на улице Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал, секундомер, мячи набивные 1 кг. Клюшки веджи, мячи для гольфа.
Основная часть 60 мин.	Имитации ударов питч. Круговая тренировка: удары питч в сетку с малой интенсивностью; разгибание рук в упоре лежа; сгибание - разгибание туловища из и.п. лежа на спине	5 мин.  30 мин. 3 серии по 10 повторений	Метод показа, Метод многократных повторений. Контроль техники исполнения: стойки и расположения звеньев тела  Контроль безопасности занятия  Подведение итогов занятия.	

<p>Заключительная часть 10 мин.</p>	<p>(«сесть-лечь») Игра в пионербол через волейбольную сетку набивным мячом. Прыжки с разворотом на 180° по периметру зала. Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.</p>	<p>25 мин.  10 мин. 3 круга.</p>		
<p>УТЭ до 3-х лет / специальный подготовительный</p>	<p>Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение техники игры айронами и совершенствование техники чипов и паттов.</p>			
<p>Вводная часть 20 мин.  Основная часть 60 мин.  Заключительная часть 10 мин.</p>	<p>Медленный бег на улице Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия. Имитации ударов панч. Круговая тренировка: удары панч в сетку переменной интенсивности; разгибание туловища лежа на скамье; прыжки в высоту из приседа. Игра чип и патт в формате форсом.  Ходьба по периметру зала «гусиным шагом».</p>	<p>10 мин.  5 мин.  30 мин. 3 серии по 15 повторений  30 мин.  2 круга. 10 мин.</p>	<p>Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.  Метод показа, Метод многократных повторений. Контроль техники исполнения: стойки и расположения звеньев тела  Игровой метод. Командная игра турнир в формате форсом. Пять-шесть команд по 2 человека. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Спортивный зал, секундомер, мячи набивные 1 кг. Клюшки веджи, айроны, мячи для гольфа.</p>

	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.			
УТЭ до 3-х лет / соревновательный	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование техники игровых действий.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.  10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа.
Основная часть 60 мин.	Игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длины клюшек.  Игра на рейндже с уменьшением амплитуды свинга и длины клюшек.	30 мин.  30 мин.	Контроль изменения амплитуды.   Подведение итогов занятия.	Клюшки меняются в последовательности: веджи, средние айроны, короткие вуды. Обратная последовательность
Заключительная часть 10 мин.	Медленный бег. Упражнения на гибкость.	5 мин. 5 мин.		
УТЭ свыше 3-х лет / восстановит. Подготовительный	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей.			
Вводная часть 30 мин.	Медленный бег Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	15 мин.  15 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивная площадка. Спортивный инвентарь.
Основная часть 90 мин.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, флорбол. Игры, связанные с проявлением	45 мин.  45 мин.	Игровой-соревновательный метод. Две команды по 3-4 игрока.	

Заключительная часть 15 мин.	меткости: городки, дартс, петанг. Медленный бег. Упражнения на гибкость.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
УТЭ свыше 3-х лет / общий подготовительный	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники.			
Вводная часть 30 мин.  Основная часть 90 мин.  Заключительная часть 15 мин.	Медленный бег на улице Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия. Круговая тренировка: имитация свинга утяжеленной клюшкой (600 гр.); приседания со штангой 20 кг; сгибания- разгибания рук в упоре лежа; прыжки в длину с места. Медленный бег. Упражнения на гибкость.	20 мин.  10 мин.   5x20 повторений  5x20 повторений  5x10 повторений 5x10 повторений 5 мин.  10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.  Контроль техники и ритма выполнения свинга.  Подведение итогов занятия.	Спортивный зал. Спортивный инвентарь и оборудование.
УТЭ свыше 3-х лет / специальный подготовительный	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники.			
Вводная часть 25 мин.  Основная часть 95 мин.	Медленный бег на улице Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия. Имитация свинга	15 мин.  10 мин.   15 мин. 3x10	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.  Контроль техники выполнения свинга.	Спортивный зал. Гольф симулятор. Спортивный инвентарь и оборудование.

<p>Заключи- тельная часть 15 мин.</p>	<p>облегченной клюшкой (350-400 гр.) Броски набивного мяча (2-3 кг.) из исх. стойки игрока Упражнения на развитие мышц живота Упражнения по идеомоторной регуляции псих. состояния Игра на симуляторе</p> <p>Медленный бег. Упражнения на гибкость.</p>	<p>ударов.  30 мин. 3x10 в каждую сторону  3x15  5 мин.  45 мин.  5 мин.  10 мин.</p>	<p>Контроль изменения ЧСС  Контроль техники выполнения свинга.  Подведение итогов занятия.</p>	
<p>УТЭ свыше 3-х лет / соревнова- тельный</p>	<p>Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Накопление соревновательного опыта.</p>			
<p>Вводная часть 20 мин.  Основная часть 105 мин.</p>	<p>Медленный бег Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.</p> <p>Совершенство- вание технических действий с увеличением амплитуды</p> <p>Упражнения идеомоторной саморегуляции псих. состояния Освоение рациональной тактики игры Упражнения на</p>	<p>10 мин. 10 мин.  20 мин. 20 паттов; 20 ударов айроном № 6; 20 ударов драйвером. 5 мин.  75 мин. игра на поле</p>	<p>Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.  Контроль точности попадания.  Контроль изменения ЧСС  Подведение итогов занятия.</p>	<p>Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа.</p>

Заключительная часть 10 мин.	гибкость.	10 мин.		
ЭССМ / восстановит. Подготовительный	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.			
Вводная часть 30 мин.	Медленный бег Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	15 мин.  15 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивная площадка. Бассейн, сауна. Спортивный инвентарь.
Основная часть 90 мин.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, флорбол. Восстановит. мероприятия: бассейн, сауна, массаж.	45 мин.  45 мин.	Игровой-соревнов. метод. Две команды по 3-4 игрока.	
Заключительная часть 15 мин.	Упражнения на гибкость.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
ЭССМ / общий подготовительный	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.			
Вводная часть 40 мин.	Медленный бег на улице Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	30 мин.  10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал. Спортивный инвентарь и оборудование.
Основная часть 90 мин.	Круговая тренировка: Броски набивного мяча (3-5 кг); приседания со штангой 20-30 кг; сведение-разведение рук с гантелями в исх. стойке; прыжки	5x20 повторений  5x20 повторений  5x20 повторений	Контроль техники выполнения упражнений.	
		2x5x10	Подведение итогов занятия.	

Заклю- чительная часть 10 мин.	с оборотом на 360°. Медленный бег. Упражнения на гибкость.	повторений  5 мин.  5 мин.		
ЭССМ / специальный подготови- тельный	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.			
Вводная часть 20 мин.  Основная часть 100 мин.	Медленный бег на улице Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия. Имитация свинга облегченной клюшкой (350-400 гр.) Броски набивного мяча (2-3 кг.) из исх. стойки игрока Упражнения на развитие мышц живота Упражнения по идеомоторной регуляции псих. состояния Игра на симуляторе	15 мин.  5 мин.  15 мин. 3x20 ударов.  30 мин. 3x10 в каждую сторону  3x20  10 мин.  45 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.  Контроль техники выполнения свинга.  Контроль изменения ЧСС  Контроль техники выполнения свинга. Подведение итогов занятия.	
Заклю- чительная часть 15 мин.	Медленный бег. Упражнения на гибкость.	5 мин.  10 мин.		
ЭССМ / соревнова- тельный	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег Разминка: Упражнения для развития	10 мин. 10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа.

<p>Основная часть 105 мин.</p> <p>Заключи- тельная часть 10 мин.</p>	<p>гибкости, чувства ритма и равновесия. Совершенство- вание технических действий с увеличением амплитуды Упражнения идеомоторной саморегуляции псих. состояния Освоение ударов с боковым вращением</p> <p>Медленный бег Упражнения на гибкость.</p>	<p>20 мин. 20 паттов; 20 ударов айроном; 20 ударов драйвером. 5 мин.</p> <p>75 мин. 100 ударов коротким айроном 50 ударов вудом. 5 мин. 5 мин.</p>	<p>Контроль точности попадания.</p> <p>Контроль изменения ЧСС</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	
--	--	--	---	--

Приложение № 10  
к методическим рекомендациям

**Упражнения для развития гибкости (21 упражнение)**



Рис. 1. Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах



Рис. 2. Упражнения для развития подвижности в коленных суставах



Рис. 3. Упражнения для развития подвижности в коленных суставах



Рис. 4. Упражнения для развития подвижности в локтевых суставах



Рис. 5. Упражнения для развития подвижности в коленных суставах



Рис. 6. Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах

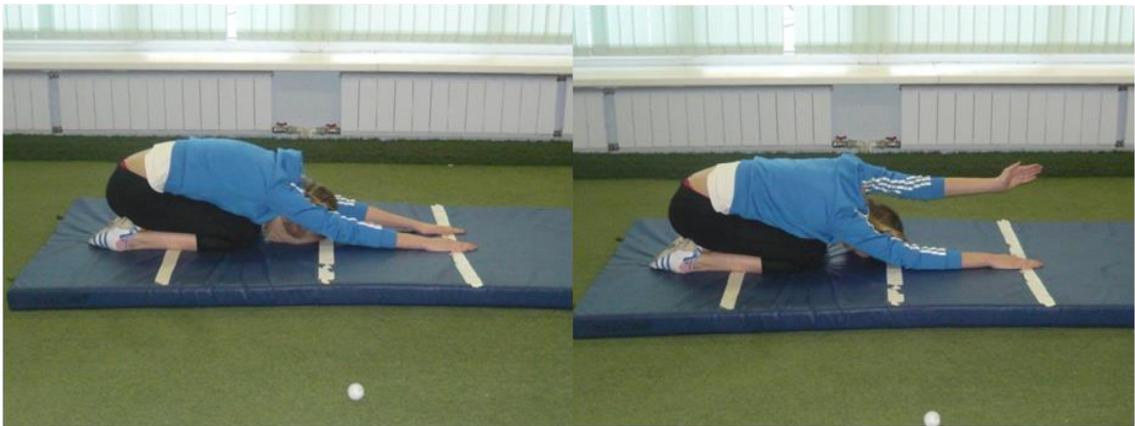


Рис. 7. Упражнения для развития подвижности в плечевых и тазобедренных суставах



Рис. 8. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах



Рис. 9. Упражнения для развития подвижности в плечевых и тазобедренных суставах



Рис. 10. Упражнения для развития подвижности  
в тазобедренных суставах



Рис. 11. Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах

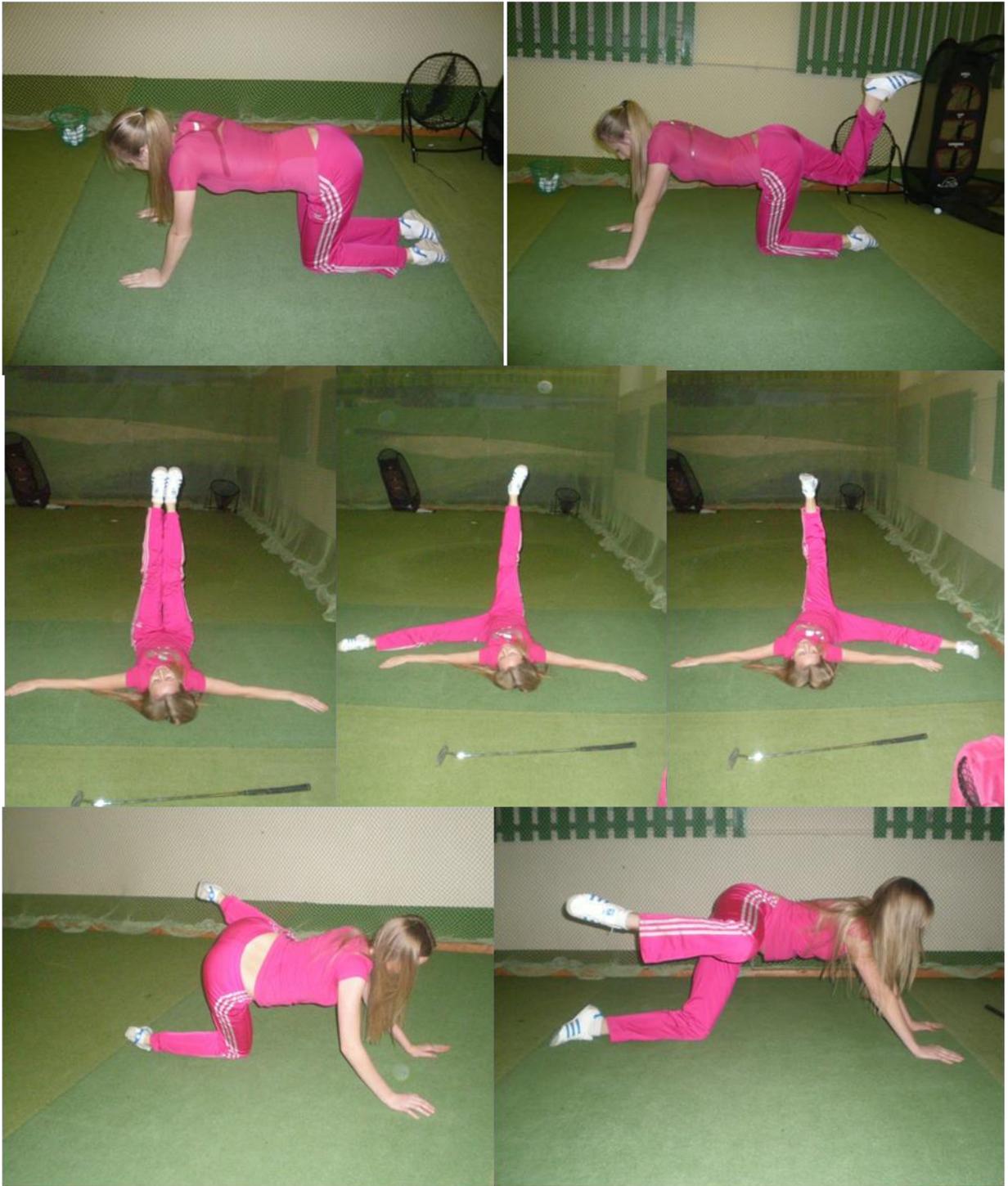


Рис. 12. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах



Рис. 13. Упражнения для развития подвижности позвоночника

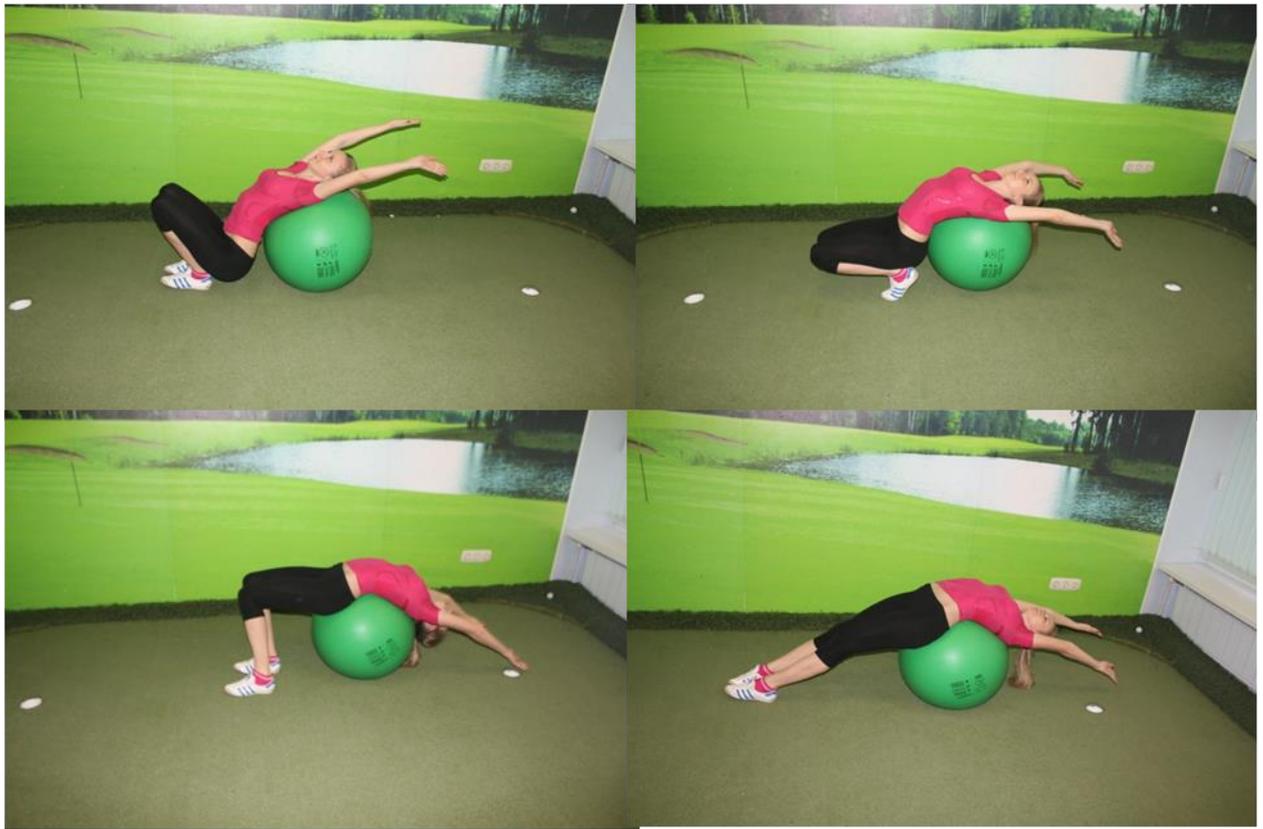


Рис. 14. Упражнения для развития подвижности позвоночника



Рис. 15. Упражнения для развития подвижности позвоночника



Рис. 16. Упражнения для развития подвижности позвоночника



Рис. 17. Упражнения для развития подвижности позвоночника



Рис. 18. Упражнения для развития подвижности позвоночника



Рис. 19. Упражнения для развития подвижности (комплексные)

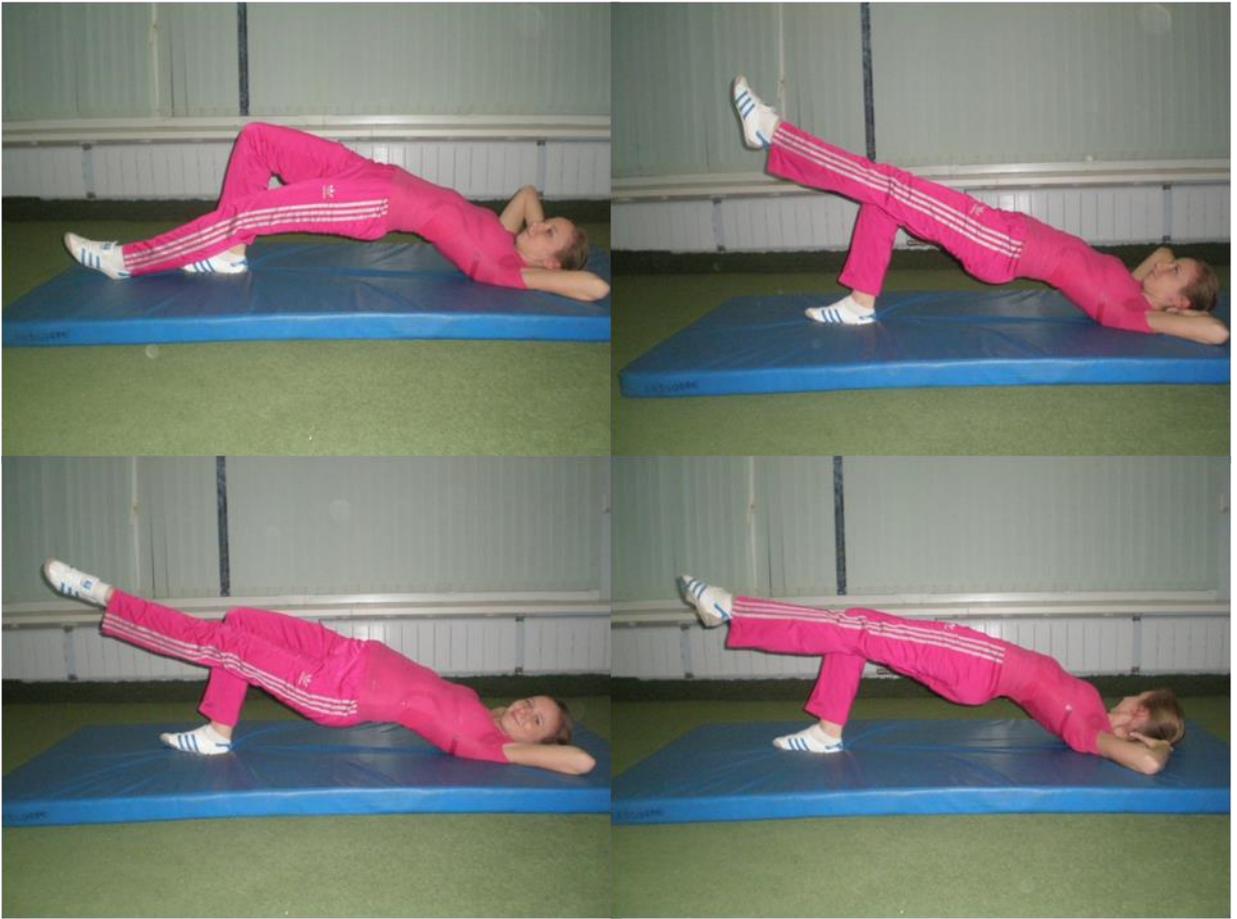




Рис. 20. Упражнения для развития подвижности (комплексные)

**Упражнения для развития координационных способностей  
(20 упражнений)**



**Рис. 1. Упражнение для развития ощущения положения верхних конечностей  
(выполняется под счет: «один-два-три-четыре....»)**



Рис. 2. Упражнение для развития равновесия, ощущения положения тела



Рис. 3. Упражнение для развития ощущения положения звеньев тела

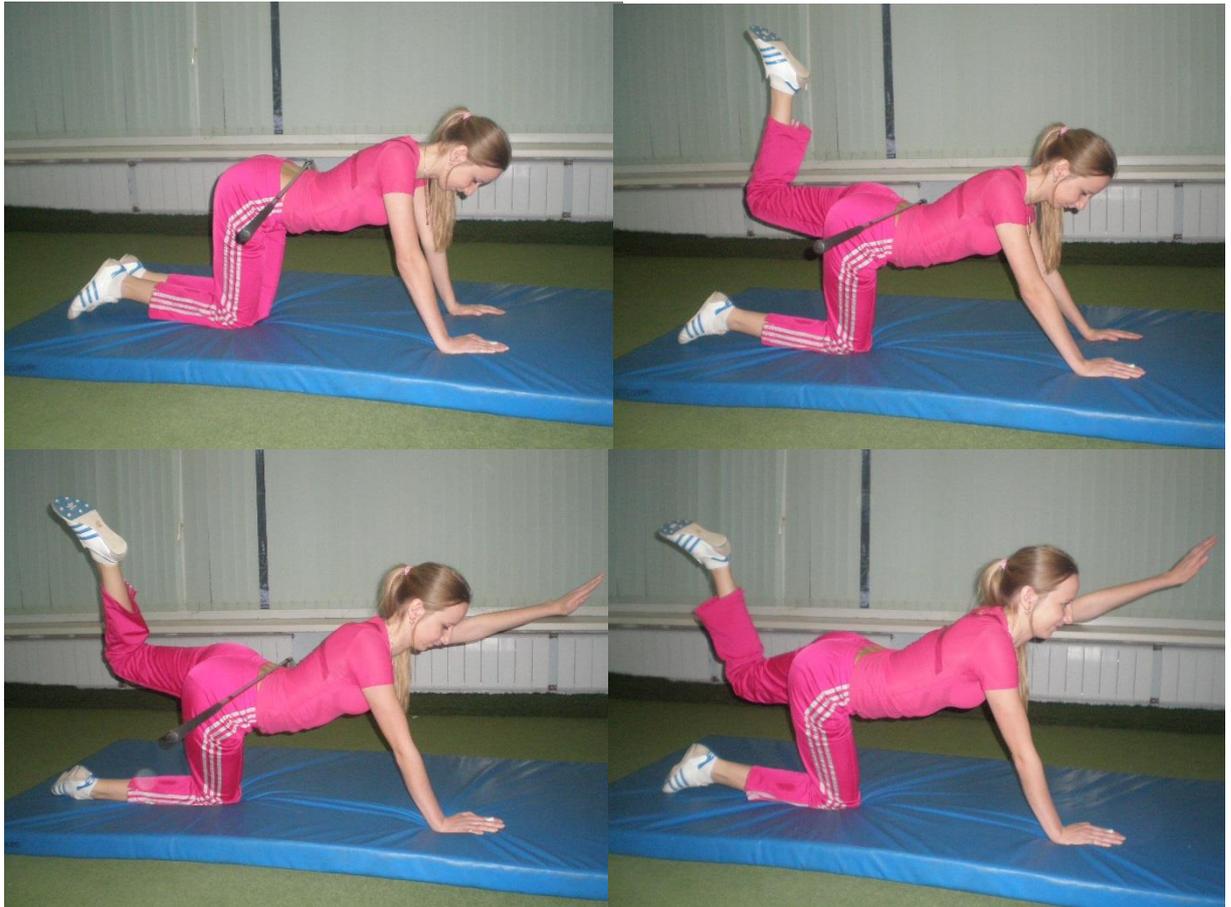


Рис. 4. Упражнение для развития способности к равновесию, ощущения положения звеньев тела



Рис. 5. Упражнения для развития ощущения положения звеньев тела



Рис. 6. Упражнение для развития ощущения положения звеньев тела

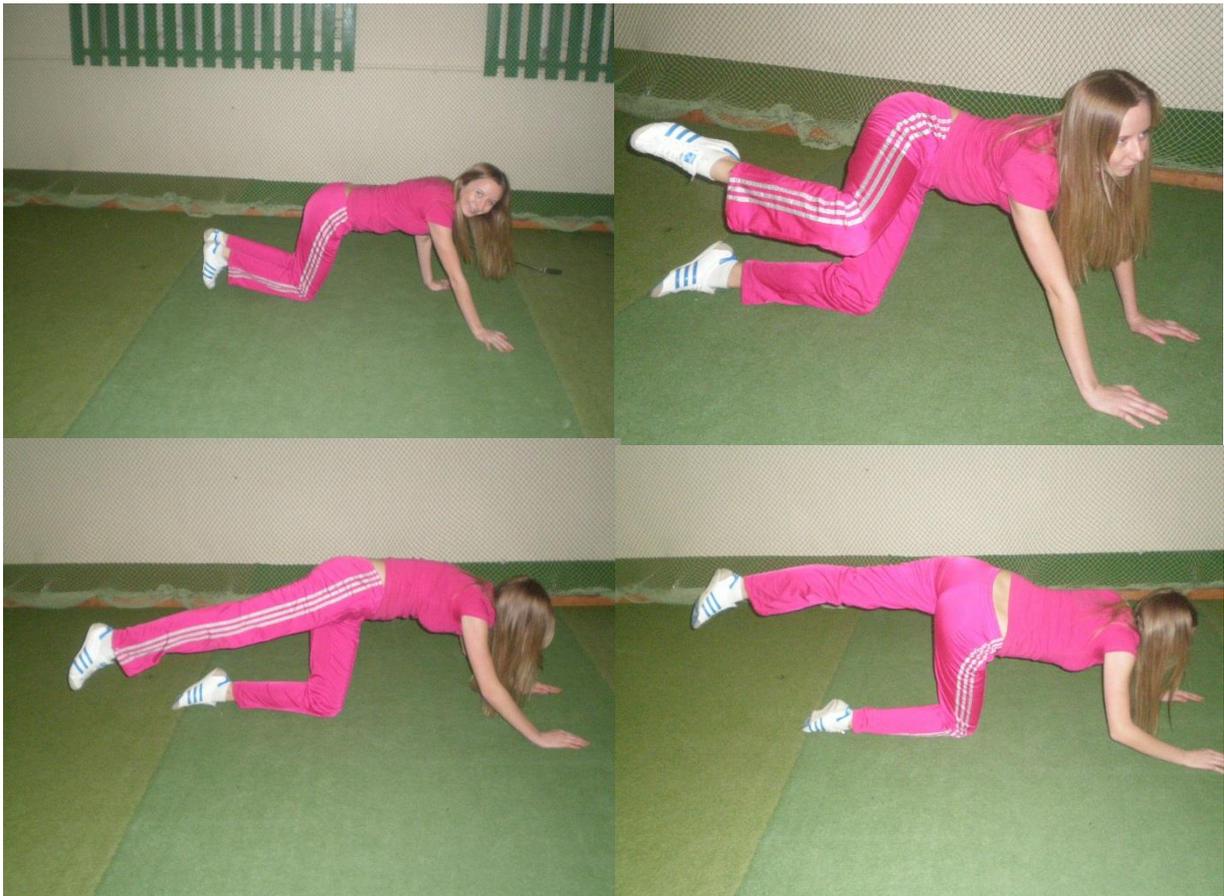


Рис. 7. Упражнение для развития ощущения положения звеньев тела



Рис. 8. Упражнение для развития ощущения звеньев тела



Рис. 9. Упражнение для развития ощущения положения туловища

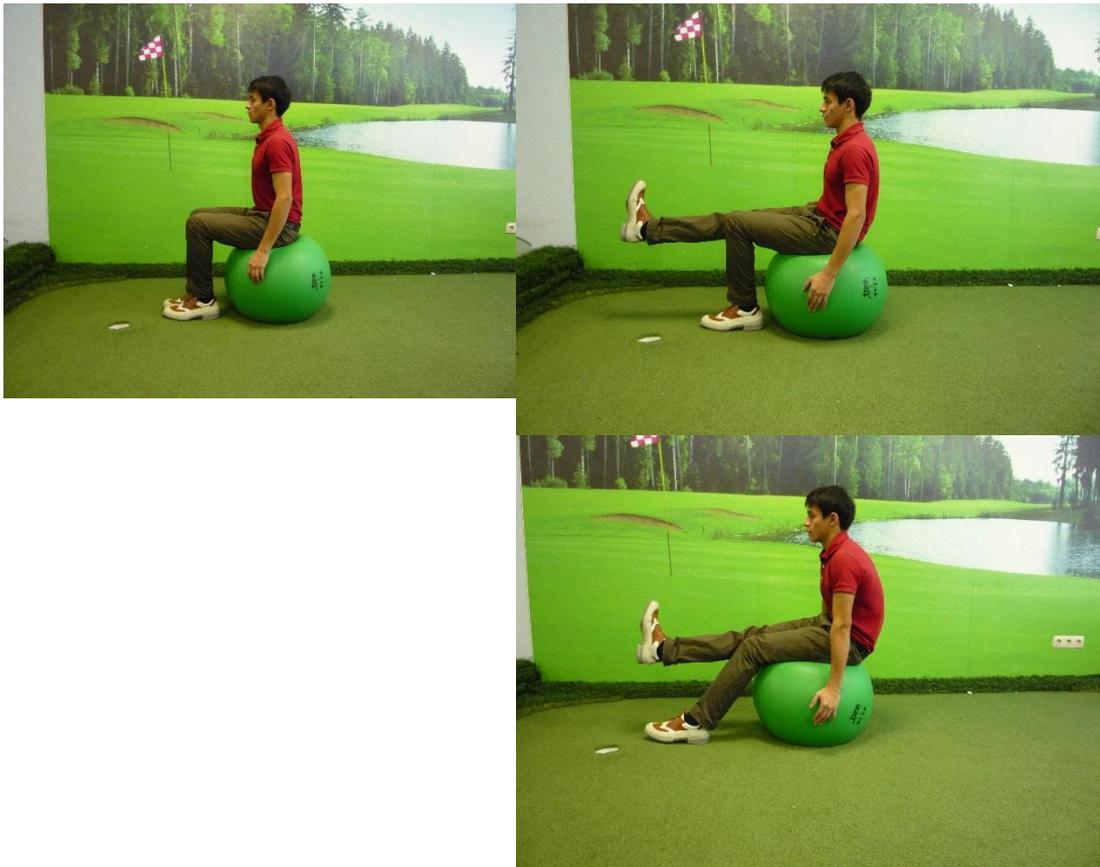
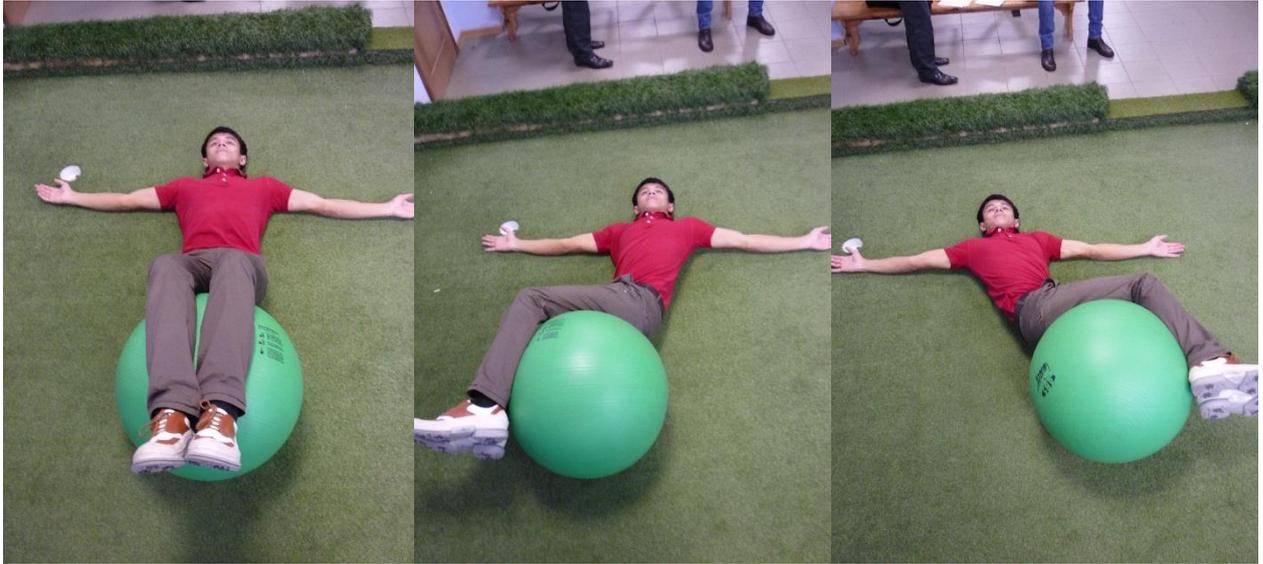


Рис. 10. Упражнения для развития способности к равновесию, ощущения положения звеньев тела



Рис. 11. Упражнения для развития способности к равновесию, ощущения положения туловища



Рис. 12. Упражнение для развития способности к равновесию, ощущения положения туловища

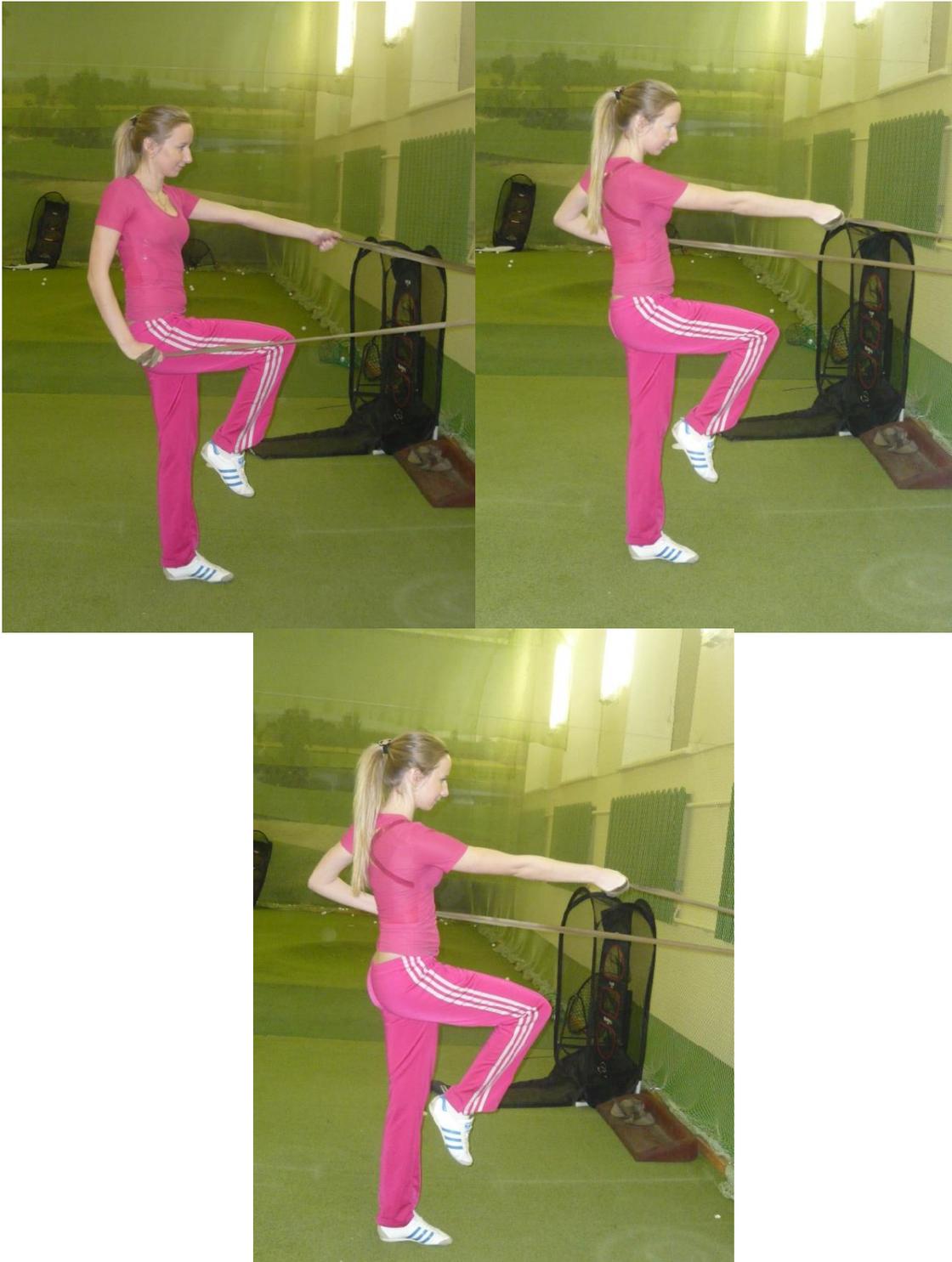


Рис. 13. Упражнение для развития способности к равновесию, ощущения положения звеньев тела

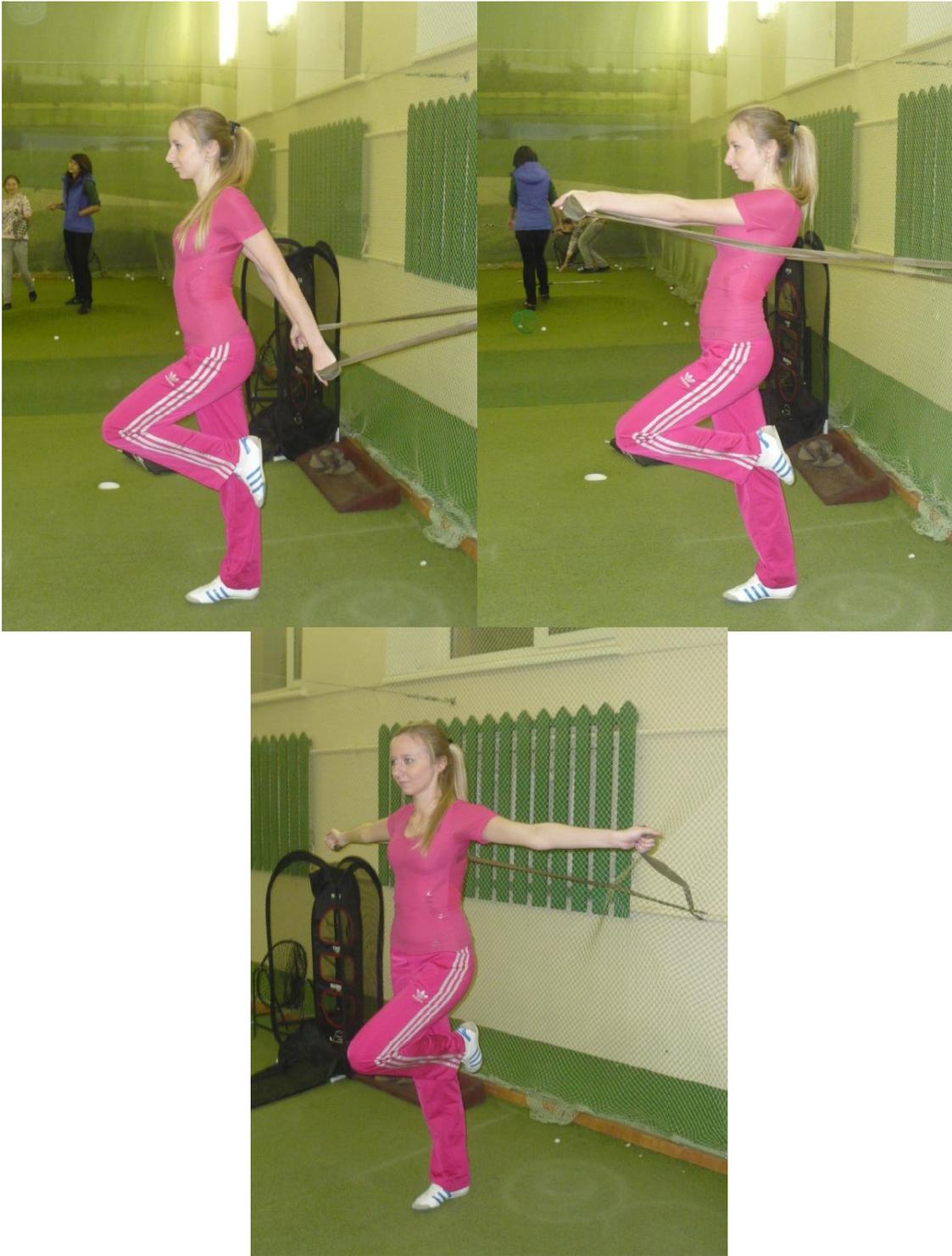


Рис. 14. Упражнение для развития способности к равновесию, ощущения положения звеньев тела



Рис. 15. Упражнения для развития способности к равновесию



Рис. 16. Упражнения для развития способности к равновесию, ощущения положения звеньев тела

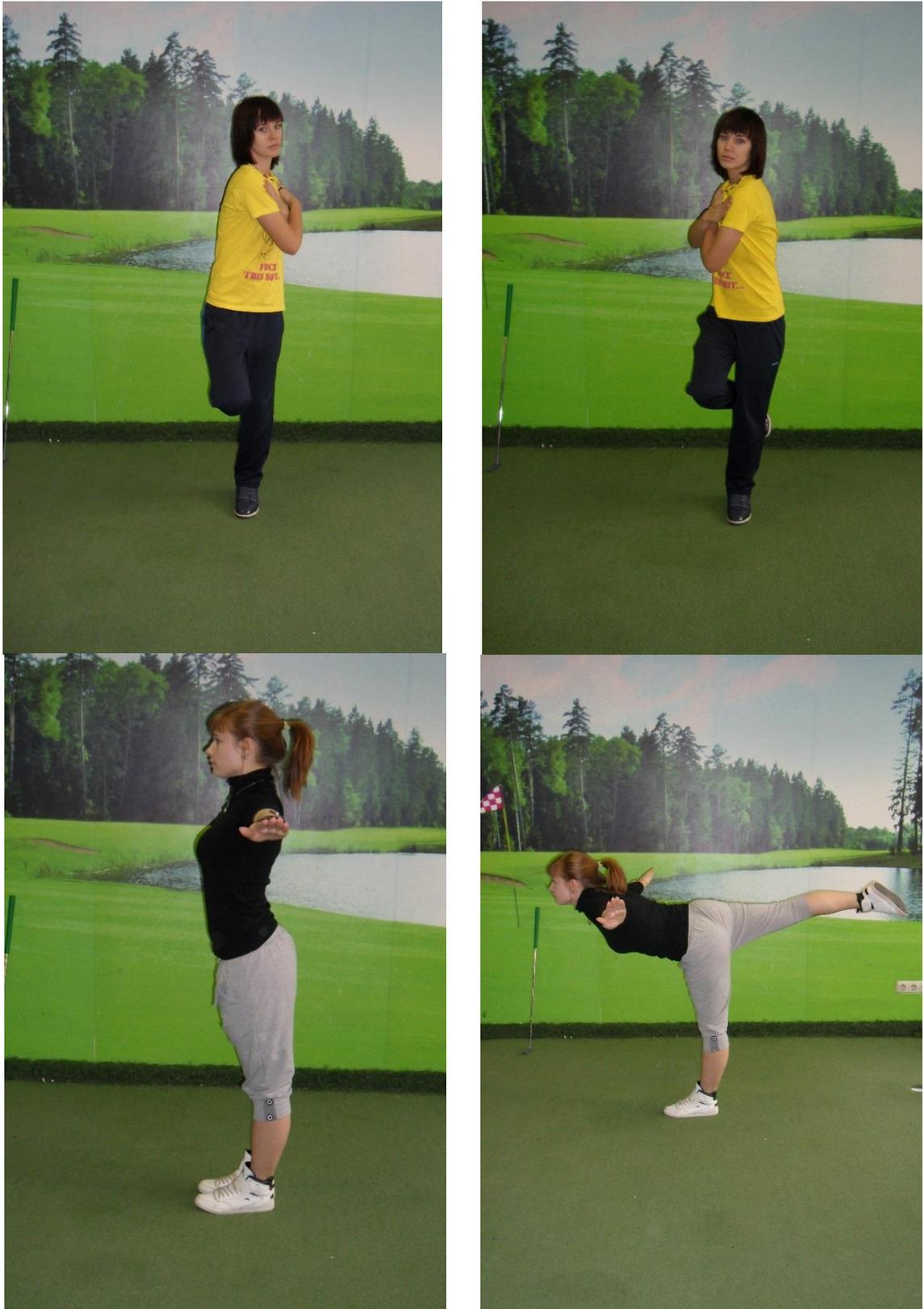


Рис. 17. Упражнения для развития способности к равновесию



Рис. 18. Упражнения для развития способности к равновесию, координации

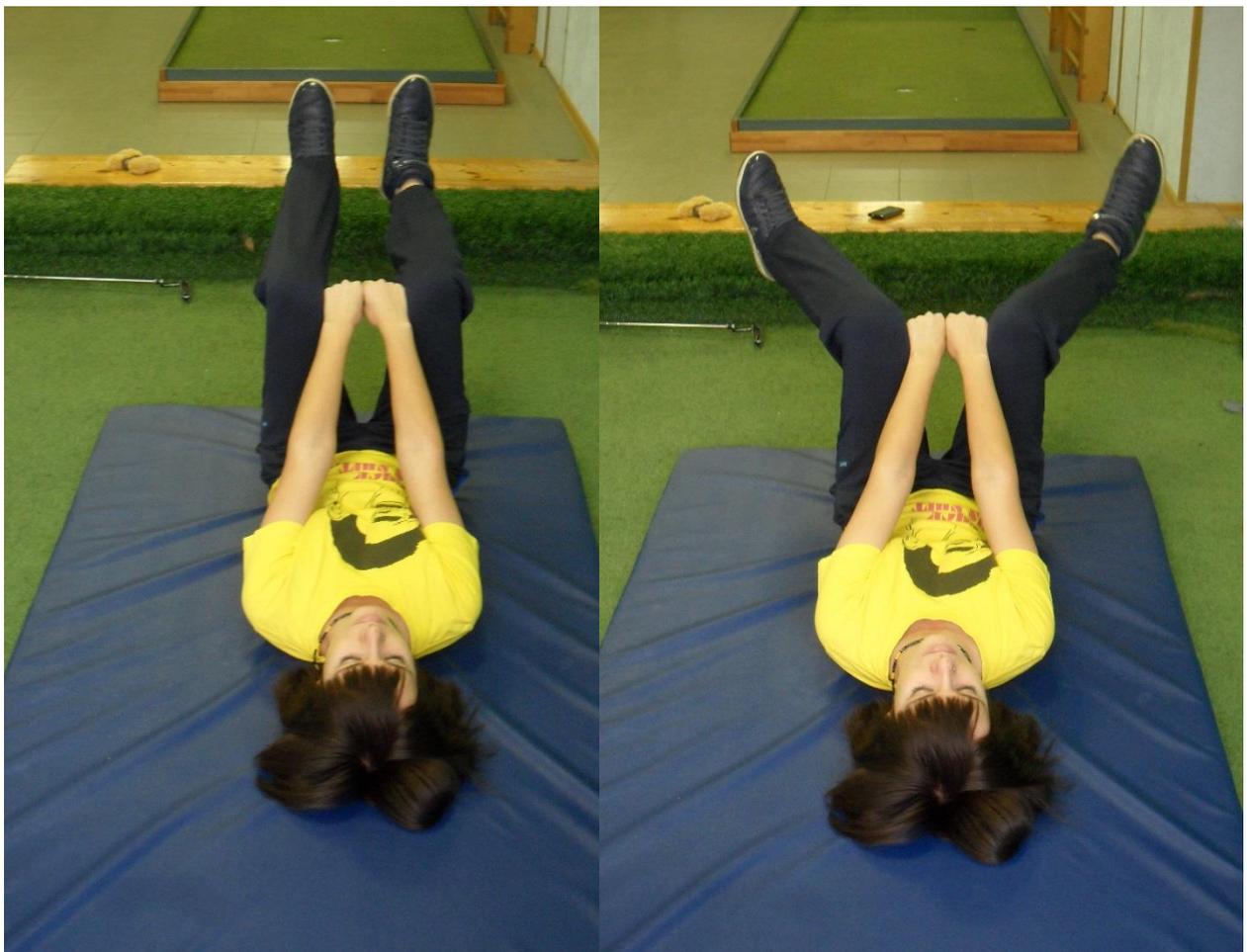


Рис. 19. Упражнения для развития координации



Рис. 20. Упражнения для развития координации

**Упражнения для развития быстроты и силы**  
(40 упражнений)



Рис.1. Упражнение для развития силы сгибателей-разгибателей кисти



Рис. 2. Упражнения для развития силы при отведении-приведении кисти, ротации предплечья

Рис. 3. Упражнение для развития силы сгибателей-разгибателей кисти





Рис. 4. Упражнение для развития силы при отведении нижних конечностей



Рис. 5. Упражнение для развития быстроты и силы верхних конечностей, способности к равновесию



Рис. 6. Упражнение для развития быстроты и силы при отведении верхних конечностей

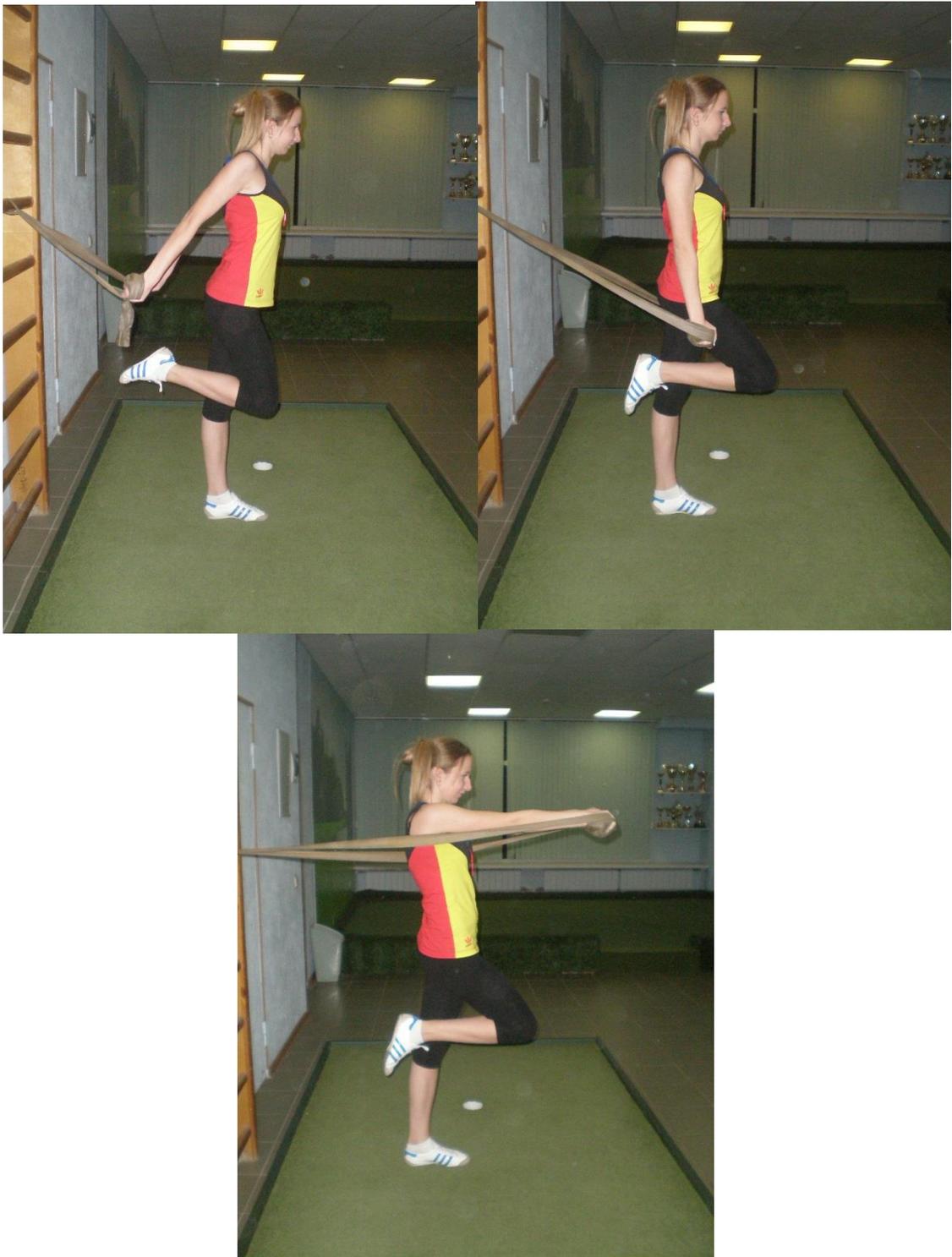


Рис. 7. Упражнение для развития быстроты и силы при разгибании верхних конечностей



Рис. 8. Упражнение для развития быстроты и силы при разгибании верхних конечностей

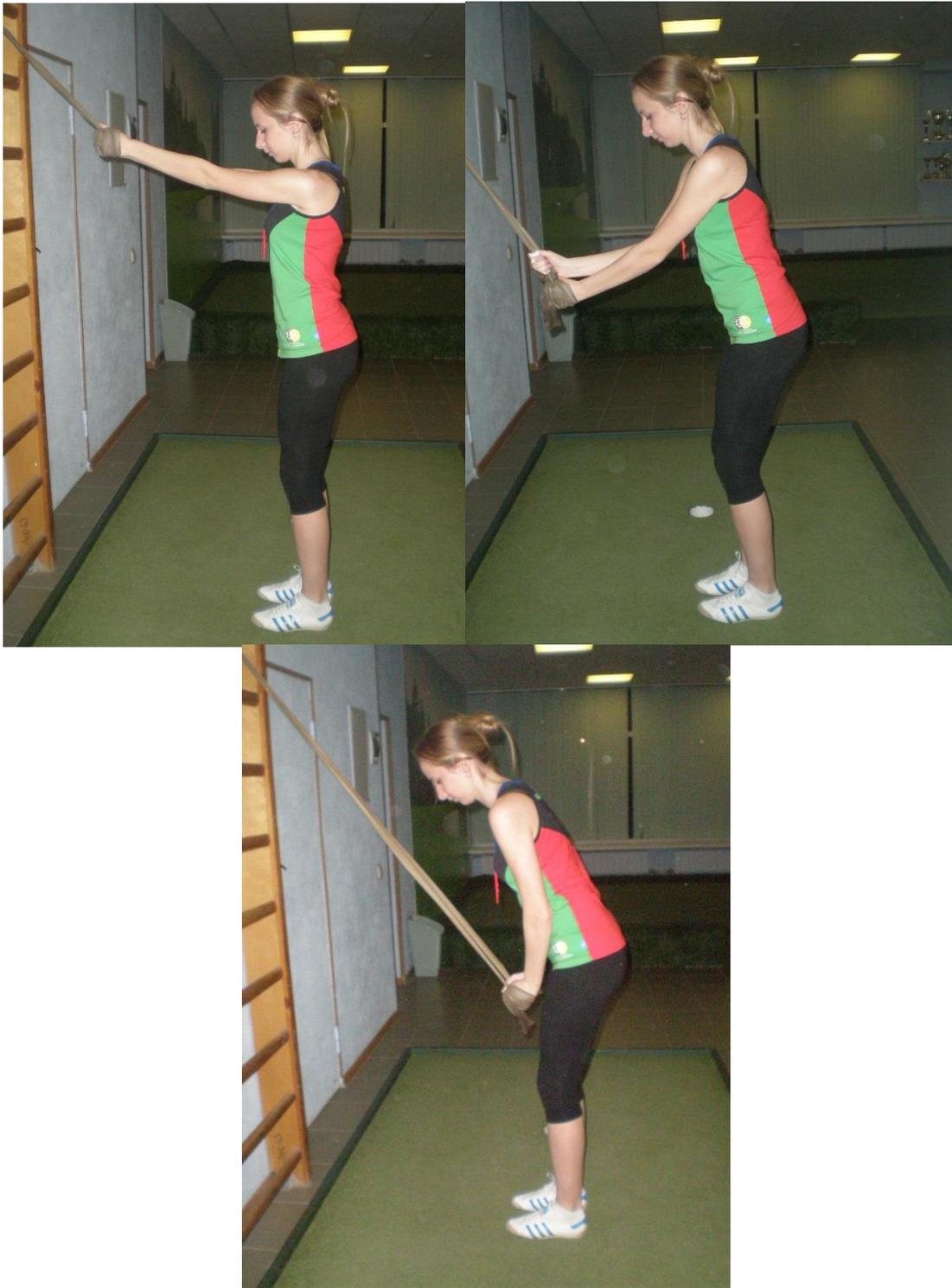


Рис. 9. Упражнение для развития быстроты и силы при разгибании верхних конечностей

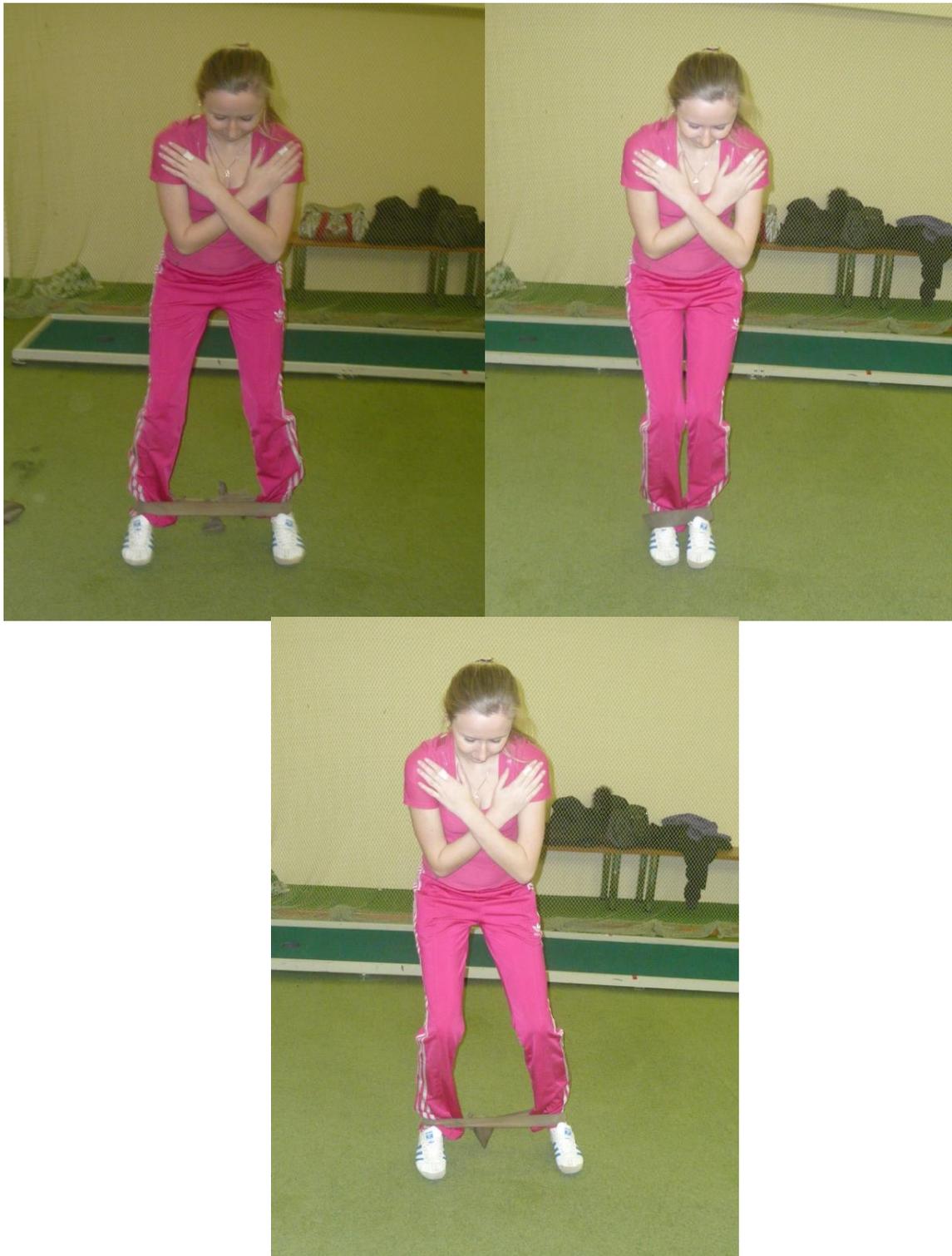


Рис. 10. Упражнение для развития быстроты и силы при отведении нижних конечностей



Рис. 11. Упражнения для развития быстроты и силы при отведении-приведении верхних конечностей



Рис. 12. Упражнение для развития быстроты и силы при движении ротации туловища и нижних конечностей



Рис. 13. Упражнение для развития равновесия, быстроты и силы при сгибании-разгибании конечностей



Рис. 14. Упражнение для развития равновесия, быстроты и силы при ротации туловища



Рис. 15. Упражнения для развития быстроты и силы при движениях сгибания и отведения верхних конечностей

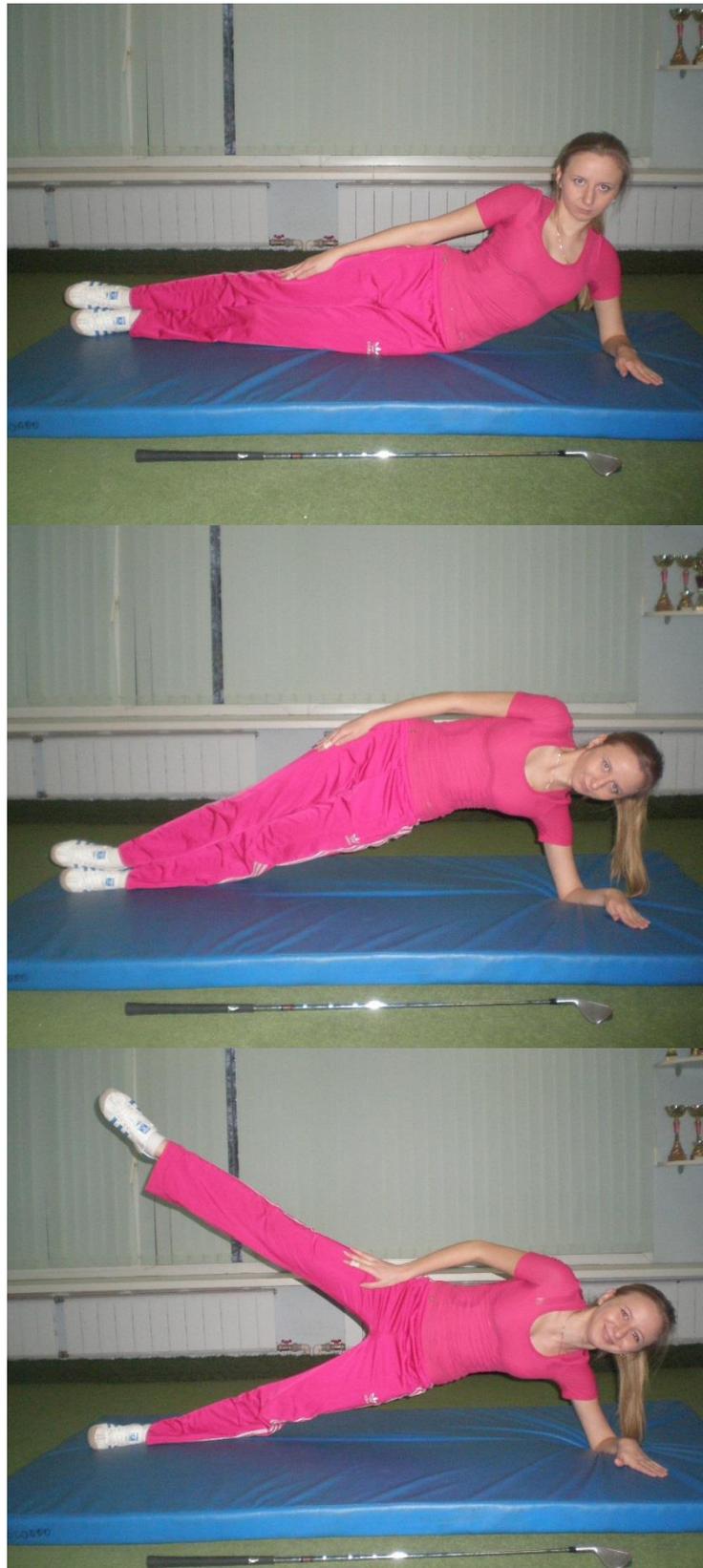


Рис. 16. Упражнения для развития быстроты и силы мышц туловища и нижних конечностей



Рис. 17. Упражнения для развития быстроты и силы при сгибании-разгибании верхних конечностей



Рис.18. Упражнение для развития быстроты и силы при отведении нижних конечностей



Рис. 19. Упражнение для развития быстроты и силы верхних конечностей



Рис. 20. Упражнение для развития быстроты и силы мышц туловища

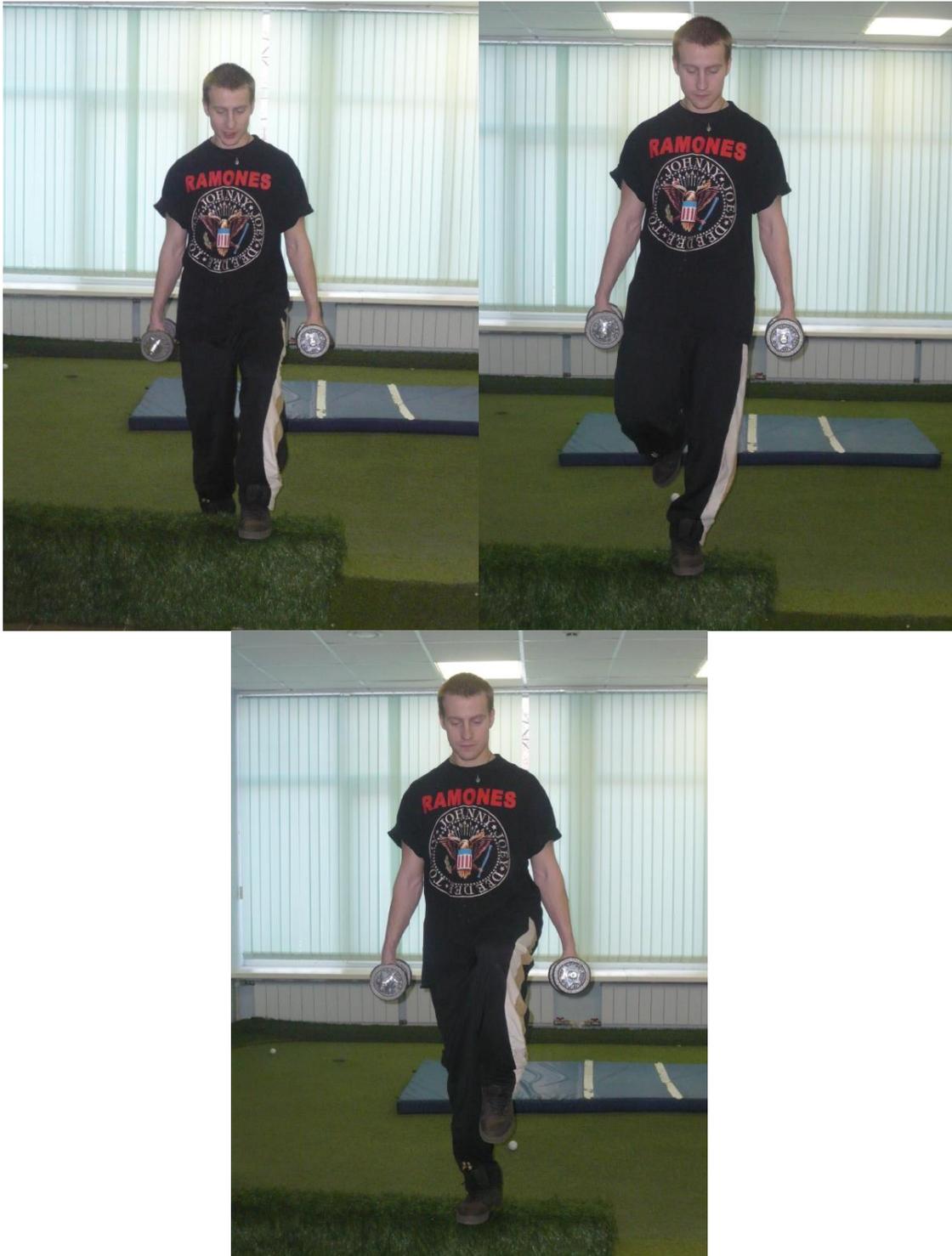


Рис. 21. Упражнения для развития быстроты и силы при сгибании-разгибании нижних конечностей



Рис. 22. Упражнения для развития быстроты и силы при отведении-приведении нижних конечностей



Рис. 23. Упражнения для развития равновесия, быстроты и силы верхних конечностей



Рис. 24. Упражнения для развития быстроты и силы мышц туловища, верхних конечностей



Рис. 25. Упражнения для развития быстроты и силы при разгибании верхних конечностей



Рис. 26. Упражнение для развития быстроты и скорости при отведении-приведении нижних конечностей

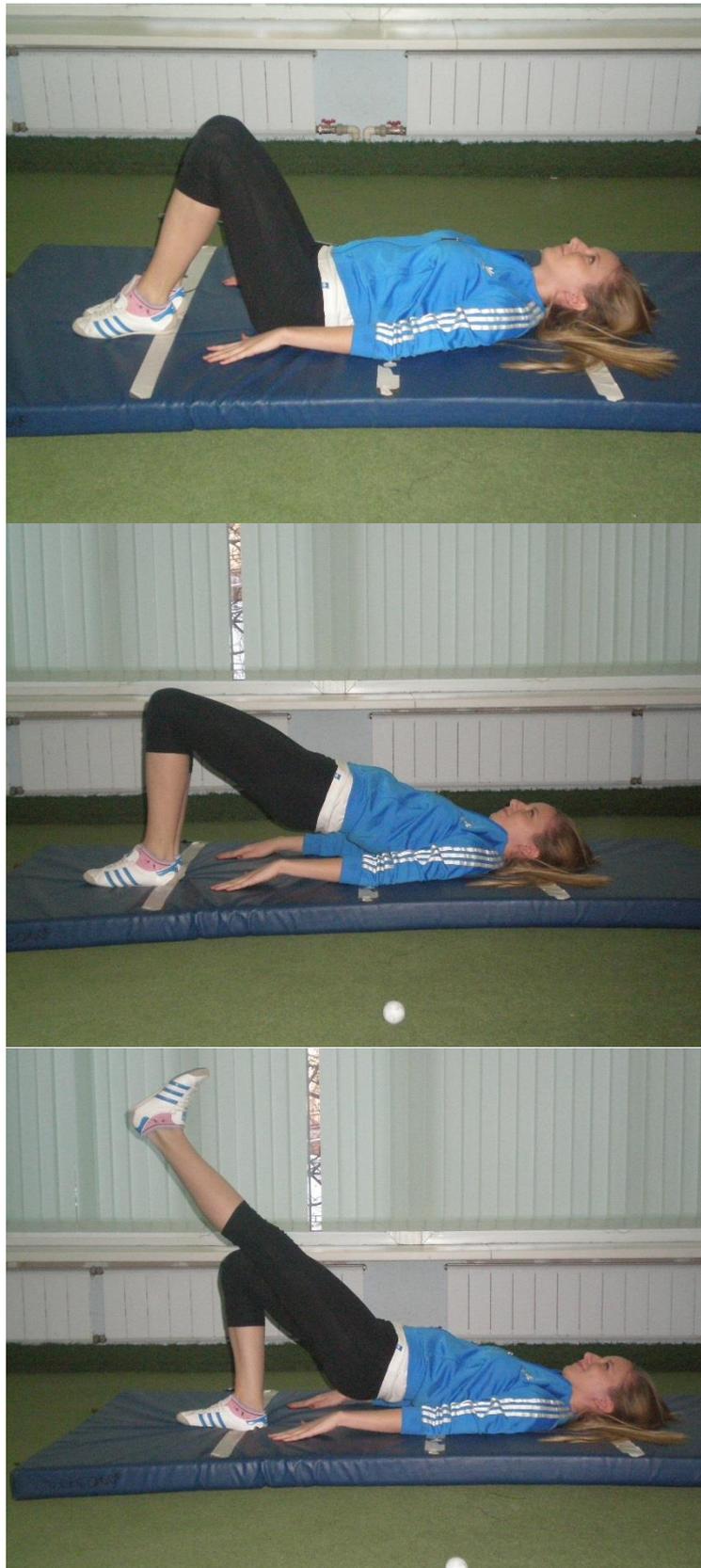


Рис. 27. Упражнение для развития быстроты и силы мышц туловища



Рис. 28. Упражнения для развития быстроты и силы при ротации туловища



Рис. 29. Упражнения для развития быстроты и силы при отведении-приведении верхних конечностей



Рис. 30. Упражнение для развития быстроты и силы при отведении верхних конечностей и ротации туловища



Рис. 31. Упражнения для развития быстроты и силы мышц туловища и нижних конечностей



Рис. 32. Упражнения для развития быстроты и силы при ротации туловища



Рис. 33. Упражнения для развития быстроты и силы мышц верхних конечностей и туловища

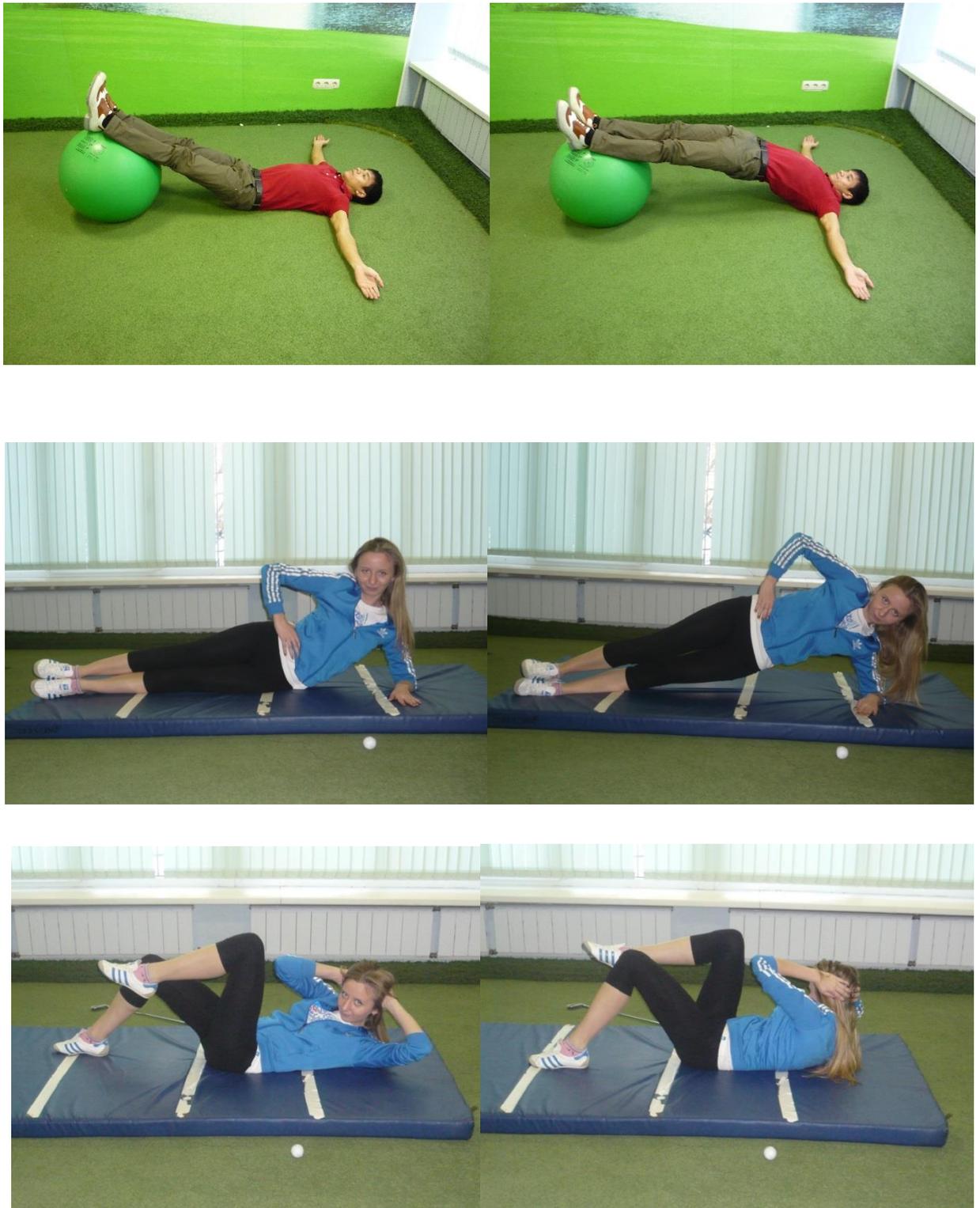


Рис. 34. Упражнения для развития быстроты и силы мышц туловища



Рис. 35. Упражнения для развития быстроты и силы при отведении-приведении верхних конечностей и ротации туловища



Рис. 36. Упражнение для развития быстроты и силы при ротации туловища



Рис. 37. Упражнение для развития быстроты и силы при разгибании туловища



Рис. 38. Упражнения для развития быстроты и силы мышц туловища



Рис. 39. Упражнения для развития способности к равновесию, быстроты и силы при разгибании конечностей