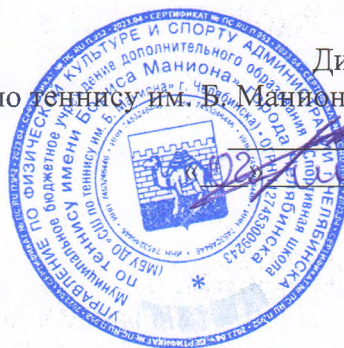


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по теннису имени Бориса Маниона» города Челябинска
МБУ ДО "СШ по теннису им. Б. Маниона" г. Челябинска

ул. Коммуны, 92, г. Челябинск, 454091
тел.(351) 220-11-02 , tennis_manion@mail.ru
ИНН/КПП 7453246446/745301001; ОГРН 1127453009243; ОКПО 14377642

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«СШ по теннису им. Б. Маниона» г. Челябинска
В.В. Рихтер
2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГОЛЬФ»

Разработана на основе
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гольф»
(утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 г. № 903)

Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки – 3 года;
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;
этап высшего спортивного мастерства – не ограничен.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4. Объем Программы	6
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
6. Годовой учебно-тренировочный план	9
7. Календарный план воспитательной работы	10
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
9. План инструкторской и судейской практики	14
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III. Система контроля	20
11. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	20
12. Оценка результатов освоения Программы	20
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «гольф»	24
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
15. Учебно-тематический план	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	35
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
16. Кадровые условия реализации Программы	40
17. Информационно-методические условия реализации Программы	40

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гольф» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «гольф» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гольф», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 № 903¹ (далее – ФССП), приказом Минспорта России 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»².

2. Целью 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 по виду спорта «Гольф».

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и гольфа.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и гольфа;
- приобретение знаний об особенностях гольфа, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях гольфа и санитарно-гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- содействие развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;

¹(зарегистрирован Минюстом России от 05.12.2022 г., регистрационный № 71349).

²(зарегистрирован Минюстом России от 26.08.2022 г., регистрационный № 69795).

- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию.
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "гольф";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "гольф";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "гольф";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "гольф";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "гольф";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Лицу, успешно освоившему программу спортивной подготовки, выдается соответствующий документ (справка), образец которого устанавливается спортивной

организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гольф».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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)
Этап начальной подготовки	3	От 7	От 10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	От 10	От 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	От 14	От 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	От 16	От 3

Примечание 1: В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности³.

Примечание 2: Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Примечание 3: Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП⁴.

Примечание 4: Учебно-тренировочные занятия проводятся в астрономических часах (1 час – 60 мин.).

³Пункт 3.8. Приказа «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г., № 634 (зарегистрирован Минюстом России от 26.08.2022 г., регистрационный № 69795)

⁴Пункт 4.3. Приказа «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г., № 634 (зарегистрирован Минюстом России от 26.08.2022 г., регистрационный № 69795)

Примечание 5: Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гольф» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гольф» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, согласно ФССП.

Примечание 6: Возрастная граница для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 21 год, если спортсмен не входит в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гольф».

4. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки.

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

Примечание 1: Количество учебно-тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером-преподавателем и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.

Примечание 2: Участие спортсменов в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода спортсменов на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

Примечание 3: Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

Примечание 4: Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации учебно-тренировочных занятий.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3. Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ

подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерско-преподавательских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по художественной гимнастике подразделяются на 3 вида: тренировочные, контрольные и основные соревнования.

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 двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	4	4	3	3
Отборочные	-	-	3	4	10	12
Основные	-	-	2	3	5	5

В тренировочных соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсменов, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

При этом повышается уровень тренированности спортсменов, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение спортсмена к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнования могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсменов. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменов в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсменам необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмены должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по гольфу predetermined требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гольф»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующими положениями (регламентами) обофициальных спортивных соревнованиях.

Для достижения максимального эффекта подготовки спортсменов к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.

Основными показателями нагрузки, принятыми в гольфе, являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки.

Иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер-классы;
- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно-массовых, спортивных мероприятиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		От 10			От 8		От 4	От 3
1	Общая физическая подготовка (%)	50-60	40-50	40-50	25-35	20-30	15-20	15-20
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	25-30	25-30	25-35	25-33	25-30	15-23
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	4-8	8-14	14-20	15-25
4	Техническая	15-20	15-20	15-20	20-25	15-25	15-20	15-20

	подготовка							
5	Тактическая подготовка	2-4	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	12-15
	Теоретическая подготовка							
	Психологическая подготовка							
6	Инструкторская практика	-	-	-	1-2	2-4	4-5	4-5
	Судейская практика							
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8
	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль							
Общее количество часов в год		234-312	312-416	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания гольфистов. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

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

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к гольфу. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться какого-либо заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания учебно-тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет.

Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа способствует индивидуализации гольфистов в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: прием вновь поступающих; торжественные проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнастов на различных районных и городских мероприятиях, поздравление детей с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
	1. Профориентационная деятельность	
	Основная задача – сформировать принцип сознательности в выборе профессии. Он должен выражаться в стремлении удовлетворить не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу.	
1.1.	Судейская практика – участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и	В течении года

	<p>терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	<p>Инструкторская практика – учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течении года
1.3.	«Круглый стол» - беседа тренеров-преподавателей, спортсменов с целью углубленного знакомства с профессией тренера.	В течении года
1.4.	<p>Профориентационная игра «День самоуправления»</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение учебно-тренировочных занятий спортсменов старшего возраста со спортсменами младшего возраста под контролем тренера-преподавателя; - проведение разминки спортсменами младшего возраста со спортсменами старшего возраста под контролем тренера-преподавателя. 	В течении года
1.5.	Посещение спортсменами мастер-классов тренеров-преподавателей высшей категории	В течении года
2. Здоровьесбережение		
Формирование у гимнастов понимания о собственном теле, которое необходимо укреплять и беречь.		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течении года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха.</p> <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 течении года
2.3.	<p>Беседа о здоровье «Здорово быть здоровым»</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение спортсменов планированию питания, согласно возрастным особенностей организма с учетом вида спорта; - родительские собрания по вопросам здорового питания, режима дня, восстановительных мероприятий спортсменов. 	В течении года
3. Патриотическое воспитание		
Воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Формирование стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), традиции и развитие вида спорта в современном обществе, легендарные спортсмены в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).</p> <p>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.</p>	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	В течении года

	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.	
3.3.	Сдача Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	В течение года
3.4.	Мероприятия, посвященные дню защитника отечества Конкурс рисунков, эстафеты (с привлечением родителей)	Февраль
3.5.	Просмотр документальных фильмов с хроникой военных лет	В течении года
3.6.	Встреча с ветеранами военных действий	В течении года
3.7.	День России, день флага, день Конституции	В соответствии с календарем
3.8.	День народного единства. Беседа на тему «Один за всех и все за одного», «Когда мы едины – мы непобедимы»	Ноябрь
4. Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов). Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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.	В течении года
4.2.	Конкурс рисунков .	В течении года
5. Другое направление работы, определяемое организацией		
Для воспитания коллектива единомышленников – проведение совместных мероприятий с тренерами-преподавателями, родителями, сотрудниками спортивного учреждения.		
5.1.	Родительские собрания.	В течение года
5.2.	Мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов из спортивной организации.	Август
5.3.	Торжественное вручение наград, поощрений.	Август

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

Таблица 1

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятия
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах на текущий год.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами. Ответственность за нарушение антидопинговых правил и применяемые санкции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации, информационные стенды	В течение года
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Видеокурс, информационные стенды	Регулярно
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года
5	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях, методов. Риски использования	Лекции, беседы, индивидуальные	В течение года

	биологически активных добавок (БАД) в спорте	консультации	
6	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ежегодное получение сертификата РУСАДА
7	Участие в образовательных семинарах	Семинары	В течение года
8	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	В течение года

Приказом Министерства спорта России от 24.06.2021 № 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по гольфу. В соответствии с ними спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что спортсмены потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерско-преподавательский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в гольфе. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан примерный план антидопинговых мероприятий.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки в гольфе является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия.

Спортсмены, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений по гольфу, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Тренировочные группы

- Привитие инструкторских и судейских навыков.
- Овладение терминологией гольфа и мини-гольфа.
- Изучение видов полей для мини-гольфа.
- Развитие способности наблюдать за техническим выполнением ударов партнером и за его ошибками в технике исполнения удара
- Проведение разминки.
- Овладение навыками организации и проведения соревнований.
- Изучение основных правил игры и соревнований, ведение протоколов соревнований.
- Судейство личных и командных соревнований.
- Шефская работа с занимающимися младших этапов подготовки.
- Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.

Группы совершенствования спортивного мастерства

- Проведение тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.
- Проведение разминки.
- Проведение занятий по физической подготовке.
- Проведение занятий по гольфу / мини-гольфу в качестве помощника тренера.
- Индивидуальная работа с занимающимися младших этапов подготовки над совершенствованием техники.
- Ведение журнала занятий.
- Составление конспекта занятий.
- Составление комплекса тренировочных занятий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.
- Судейство внутренних соревнований в спортивной школе и в общеобразовательных школах в качестве судьи, секретаря.
- Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи.

Группы высшего спортивного мастерства

- Проведение тренировочных занятий и соревнований в тренировочных группах.
- Проведение занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах по любому разделу тренировки в качестве тренера, по собственному конспекту.
- Индивидуальная работа технико-тактического плана с занимающимися младших этапов подготовки.
- Ведение игр в качестве тренера на соревнованиях занимающихся групп начальной подготовки и тренировочных групп.
- Изучение всех нюансов правил соревнований.
- Судейство внутренних соревнований в спортивной школе и в общеобразовательных школах в качестве главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.
- Судейство городских (областных) соревнований в качестве судьи или секретаря.

Содержание тренерско-инструкторской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Отвественный
Группы ТЭ				
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструкторы, методисты
Группы ССМ, ВСМ				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструкторы, методисты
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструкторы, методисты

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-биологический контроль в художественной гимнастике

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям гольфа, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное обследование. Углубленное обследование выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние лиц, проходящих спортивную подготовку – одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Восстановительные мероприятия и питание спортсменов

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастам вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм.
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов

и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

В таблице представлена примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки.

Примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

День недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Пн.	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Продукты повышенной ценности. Фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, сауна, культурные мероприятия
Вт.				
Ср.				
Чт.				
Пт.				
Сб.				
Вс.	-	-	-	Активный отдых

Питание – основная биологическая потребность человеческого организма. От правильной организации питания зависит жизнеспособность, работоспособность и устойчивость человека к воздействиям внешней среды, а также полноценное развитие физических способностей растущего организма.

Посредством питания организм человека обеспечивается теми химическими элементами, за счет которых происходит восстановление веществ, израсходованных в результате жизнедеятельности (это энергетический обмен веществ). Энергетические траты спортсмена возмещаются только алиментарным путем с обязательным восполнением затрат энергии и поддержанием водного баланса организма.

Снижение возраста спортсменов высокого класса диктует необходимость обеспечивать рациональным питанием не только спортивную работоспособность, процессы восстановления и адаптации к физическим нагрузкам, но и естественные процессы роста и развития юных спортсменов.

Энергетические процессы в организме требуют для своего осуществления оптимального соотношения между отдельными пищевыми продуктами (белки, жиры и углеводы) и обязательного наличия таких компонентов питания (витамины, микроэлементы), без которых нарушается обмен веществ. Пища, достаточная в количественном отношении, может оказаться недостаточной с точки зрения качества, поэтому необходимо учитывать и качественный состав продуктов питания, поступающих в организм.

Для правильного построения пищевого рациона недостаточно определение только калорийности, надо осуществлять качественный подбор отдельных его компонентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ).

К составным частям пищи относится также и вода. Роль воды велика, так как вода принимает участие во всех жизненных проявлениях организма и является той средой, в которой совершаются все процессы обмена веществ.

Количество поступающей в организм воды не ограничивается только свободной жидкостью (вода, чай, компот, супы), так как вода входит в состав всех пищевых продуктов (овощи, фрукты, злаковые, гастрономические продукты). Суточная потребность в жидкости

примерно должна составлять 1,5-2 литра, но это количество значительно изменяется в зависимости от климатических условий и интенсивности физической нагрузки.

Организация рационального питания гимнастов предполагает и определенный режим, который включает в себя распределение приема пищи в течение дня, кратность питания, а также употребление специальных продуктов спортивного питания и биологических добавок. Режим предусматривает соблюдение времени приема пищи и интервалов между приемами пищи, энергетической ценности каждого приема пищи и связь с остальными видами деятельности в течение дня.

Физиологичным является 4-разовый прием пищи с базовым распределением энергоценности на завтрак и ужин – 25%, обед – 35%, полдник – 15%. При режиме дня, предусматривающем одно, два или три тренировочных занятия в день, количество приемов пищи увеличивается до 5-6 раз с изменением энергоценности соответственно.

На этапе базовой подготовки рационы по содержанию энергии и основных пищевых веществ и их соотношений разрабатываются в зависимости от возраста гимнастов.

Строгое соблюдение гимнастами режима питания на фоне усиленной физической нагрузки позволяет обеспечивать высокие спортивные результаты при сохранении хорошего их здоровья.

Режим дня должен соответствовать гигиеническим нормам длительности сна, бодрствования, предусматривать достаточное пребывание на свежем воздухе, осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий, проведение занятий, а для спортсменов – тренировок.

Сон – это отдых, обеспечивающий функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь, клеток коры головного мозга. Продолжительность сна уменьшается с возрастом человека от 10 часов в возрасте 6-7 лет до 8 часов ночного сна к 17-18 годам.

Режим дня предусматривает пребывание на свежем воздухе с преимущественно активным времяпровождением в виде различных видов двигательной активности, включающих утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные занятия, закаливание, прогулки или оздоровительную дозированную ходьбу (70-90 шагов в минуту) с переходом на быструю ходьбу (90-120 шагов в минуту), а затем к медленному бегу.

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию изменяющихся условий внешней среды.

Закаливание наступает при соблюдении основных принципов: строгая систематичность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных особенностей при выборе метода закаливания. Средствами закаливания являются воздушные, водные и солнечные процедуры.

Режим дня человека включает проведение процедур личной гигиены: утренние и вечерние умывания, принятие душа, чистка зубов утром и вечером, а также общие ежедневные санитарные процедуры по уборке жилища, предусматривающие влажную уборку накапливающейся пыли со всех поверхностей в помещении, включая пол.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гольф»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «гольф»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гольф»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гольф»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гольф»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

12. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), разработанными организацией, реализующей Программу, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах ниже.

НОРМАТИВЫ
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта гольф

№ п/п	Упражнения/единица измерения	оценка	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м, с	5	6,7	6,9	6,5	6,6
		4	6,8	7,0	6,6	6,7
		3	6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	5	9	6	12	8
		4	8	5	11	7
		3	7	4	10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м, мин,с	5	7,00	7,25	6,30	6,45
		4	7,05	7,30	6,35	7,00
		3	7,10	7,35	6,40	7,05
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)/см	5	+3	+5	+5	+7
		4	+2	+4	+4	+6
		3	+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами/см	5	120	115	135	130
		4	115	110	125	120
		3	110	105	120	115
1.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м, количество попаданий	5	4	3	5	4
		4	3	2	4	3
		3	2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - стоя держа набивной мяч весом 1 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками, см	5	320	300	330	310
		4	310	290	320	300
		3	300	280	310	290
2.2.	Удержание равновесия в положении стоя на полу, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги, с	5	19	19	19	19
		4	17	17	17	17
		3	15	15	15	15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гольф»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м		Не более	
		с	11,5	12,0
1.2	Бег на 1000 м		Не более	
		мин,с	5,50	6,20
1.3	Челночный бег 3x10 м		Не более	
		с	9,3	9,5
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150г	м	Не менее	
			22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа набивной мяч весом 1 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками, см	м	Не менее	
			5	4
2.2.	Удержание равновесия в положении стоя на полу, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги	с	Не менее	
			20	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения		Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гольф»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	Не более	
			8,10	10,0
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.7.	Метание мяча весом 150г	м	Не менее	
			40	27
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа набивной мяч весом 3 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками, см	м	Не менее	
			7	6
2.2.	Удержание равновесия в положении стоя на полу, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги	с	Не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд "мастер спорта России"				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гольф»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м		Не более	
		с	13,4	16,0
1.2	Бег на 2000 м		Не более	
		мин,с	-	9,50
1.3	Челночный бег 3x10 м		Не более	
		с	6,9	7,9
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
1.7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.	м	Не менее	
			-	20
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
1.9	Метание спортивного снаряда весом 700 г.	м	Не менее	
			35	-
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	16.30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			23.30	-
1.12	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держи набивной мяч весом 3 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками, см	м	Не менее	
			9	8
2.2.	Удержание равновесия в положении стоя на полу, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги	с	Не менее	
			30	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд "мастер спорта России"				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

При организации учебно-тренировочного процесса особое внимание необходимо уделить постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся. этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация тренировки. одним из главных условий хорошей организации занятий является планирование учебно-тренировочного процесса по годам обучения, распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по микроциклам как основным структурным блокам планирования.

Одним из главных условий хорошей организации занятий является планирование учебно-тренировочного процесса по годам обучения, распределение программного материала в годичном цикле и его детализации по микроциклам как основным структурным блокам планирования.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (этап ССМ и ВМС);
- участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки гольфистов. Критериями оценки эффективности подготовки служат выполнение обучающимися контрольных нормативов по годам и уровень спортивных результатов.

Общие требования техники безопасности.

Как и в любой сфере жизнедеятельности, в гольфе существуют определенные правила по соблюдению техники безопасности как в спортзалах, так и на открытых площадках. Эти правила обуславливаются необходимостью предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок и соревнований.

Персонал спортивных учреждений должен строго соблюдать правила по технике безопасности, обучать этому своих воспитанников и следить за выполнением этих правил обучающимися. Проведение учебно-тренировочных занятий не допускается в отсутствие преподавателя, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Преподаватель должен лично проверять исправность и готовность оборудования спортивного сооружения перед началом занятий. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения, необходимо приостановить учебно-тренировочный процесс или соревнования.

Особые требования предъявляются к местам проведения занятий и спортивному инвентарю. Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасности. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность. Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждаются сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Потолок зала и стены должны иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

- Проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с программой;
- Готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- Использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- Организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- Провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- Вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;
- Проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- Перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- Приступить к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Программный материал спортивной подготовки для начального этапа всех годов обучения.

1. Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт в России.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры в гольф.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимы при блокировании.

3. Техническая подготовка.

- Дыхательные упражнения.
- Удары питч в сетку с малой интенсивностью.

4. Тактическая подготовка.

- Дыхательные упражнения.
- Удары питч в сетку с малой интенсивностью.

5. Морально-волевая подготовка.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)
- Воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Программный материал спортивной подготовки для учебно-тренировочного этапа начальной специализации.

1. Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт в России.
- Состояние и развитие гольфа.
- Нагрузка и отдых.
- Правила соревнований.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (индивидуальные, парами, с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы влево, вправо, упражнения с отягощением);
- многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3-х до 5 видов);
- спортивные игры.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- упражнения на развитие ловкости;
- имитация ударов питч;
- игра чип патт в формате форсом;
- игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длины клюшек;
- игра на рейндже с уменьшением амплитуды свинга и длины клюшек.

3. Техническая подготовка.

- дыхательные упражнения;
- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

4. Тактическая подготовка.

- имитация ударов питч;
- игра чип патт в формате форсом;
- игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длины клюшек;
- игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длины клюшек.

5. Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочно-соревновательной деятельности.

Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;

- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;

- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

6. Инструкторская и судейская практика.

- Освоение терминологии, принятой в гольфе;
- Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по СФП, по бучению перемещениям, удара мяча;
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Программный материал спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа углубленной специализации.

1. Теоретическая подготовка.

- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена учебно-тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- Основы техники и тактики игры в гольф. Основы методики обучения элементам гольфа;
- Правила, организация и проведение соревнований.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания, многоборья);
- спортивные игры;
- плавание.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- упражнения на развитие ловкости;
- имитация ударов питч;
- игра чип и патт в формате форсом;
- игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длины клюшек;
- игра на рейндже с уменьшением амплитуды свинга и длины клюшек.

3. Техническая подготовка.

- техника нападения;
- дыхательные упражнения;
- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

4. Тактическая подготовка.

- дыхательные упражнения;
- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

5. Инструкторская и судейская практика.

- наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двухсторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям;
- судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

6. Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманые решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства.

1. Теоретическая подготовка.

- Краткий обзор состояния и развития гольфа.

- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
- Основы техники и тактики игры в гольф.
- Организация и проведение соревнований.
- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- упражнения на развитие ловкости;
- имитация ударов питч;
- игра чип и патт в формате форсом;
- игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длинны клюшек;
- игра на рейндже с уменьшением амплитуды свинга и длины клюшек.

3. Техническая подготовка.

- дыхательные упражнения;
- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

4. Тактическая подготовка.

- дыхательные упражнения;
- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

5. Морально-волевая подготовка.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочно-соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий;

6. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование учебно-тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротниковую зону), теплый душ;
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж);
- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

7. Инструкторская и судейская практика.

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в гольф, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего учебно-тренировочного занятия;

- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

Программный материал спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства.

1. Теоретическая подготовка.

- Беседы о строении человеческого тела в связи с его развитием под воздействием физических упражнений;
- Овладеть методикой проведения занятий в ГНП по физической и технической подготовке;
- Характеристика интегральной подготовки, как системы учебно-тренировочных воздействий.

2. Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- упражнения на развитие ловкости;
- имитация ударов питч;
- игра чип и патт в формате форсом;
- игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длины клюшек;
- игра на рейндже с уменьшением амплитуды свинга и длины клюшек.

3. Техническая подготовка.

- дыхательные упражнения;
- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

4. Тактическая подготовка.

- дыхательные упражнения;
- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

5. Инструкторская и судейская практика.

- проведение тренировочных занятий различной направленности;
- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций гольфиста;
- установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов учреждения;
- организация и проведение соревнований внутри учреждения, практика судейства.

6. Морально-волевая (психологическая) подготовка.

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
- установление и воспитание совместимости обучающихся процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев;
- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе учебно-тренировочных занятий;
- Настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

6. Восстановительные средства и мероприятия.

- предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование учебно-тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, включая шейно-воротниковую зону), теплый душ;
- восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, сауна, общий массаж, оптимальная продолжительность отдыха между занятиями;

- физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ).

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	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	≈13/20	ноябрь	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	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	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	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила

				поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	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	≈ 200	январь	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	≈ 200	февраль-май	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
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных

				занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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	≈ 120	октябрь	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 обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	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
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Дисциплины вида спорта – гольф
(номер – код – 0060012611Я)

Дисциплины	Номер - код
Гольф	0060012611Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гольф» основаны на особенностях вида спорта «гольф» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гольф», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 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».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки 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.

График проведения занятий учебно-тренировочных групп (расписание учебно-тренировочных занятий) составляется исходя из недельной нагрузки утвержденного годового учебно-тренировочного плана СШ без учета самостоятельной подготовки обучающихся.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки обучающихся.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательство Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся пинанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Коврик (помост, мат) с искусственной травой дл выполнения ударов по мячу	Штук	20
2	Лунка напольная	штук	18

3	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	комплект	10
4	Рулетка (100м)	штук	1
5	Свисток	штук	20
6	Секундомер	штук	15
7	Мишень – улавливатель мячей разного диаметра на основе металлической, пластиковой или комбинированной конструкции с сеткой	штук	20
8	Скамейка гимнастическая	штук	10
9	Стенка гимнастическая	штук	2

Для спортивной дисциплины «гольф»

10	Клюшка патеры	штук	60
11	Мяч для гольфа	штук	150
12	Мяч для гольфа тренировочный	штук	500
13	Набор клюшек (Sw, Pw, 19, 18, 17, 16, 15, 14, W5, W3, W1)	комплект	7
14	Подставка для мяча (Ти)	штук	50
15	Индивидуальное устройство для измерения расстояния (дальномер)	штук	10

Для спортивной дисциплины «мини-гольф»

16	Клюшка паттеры	штук	60
17	Мяч игровой (для мини-гольфа)	штук	100

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Кол-во	Срок Эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок Эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок Эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок Эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гольф»											
1	Мяч для гольфа игровой	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1
2	Набор клюшек (Sw, Pw, 19, 18, 17, 16, 15, 14, W5, W3, W1)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Сумка-Бэг (для переноски клюшек)	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	3	1	3
Для спортивной дисциплины «мини-гольф»											
4	Клюшка для мини-гольфа	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5	Мяч игровой для мини-гольфа	штук	на обучающегося	-	-	20	5	30	3	50	3

			я								
6	Накладка на ударную поверхность клюшки	штук	на обучающего	-	-	1	2	2	1	2	1
7	Термоизолированная сумка для мячей (игровая)	штук	на обучающего	-	-	1	5	1	5	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для гольфа	пар	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
2	Брюки для гольфа	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3	Кепка спортивная (бейсболка)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
4	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
5	Костюм водонепроницаемый	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
6	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
9	Майка поло	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
10	Перчатки для гольфа	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	4	1
11	Толстовка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шорты для гольфа	штук	на обучающегося	1	1	1	2	2	2	2	2

16. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Инструктор-методист».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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 обучающимся).

17. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности СШ – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства СШ с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.