СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
|  |  |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 9 |
|  |  |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 22 |
|  |  |
| 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 73 |
|  |  |
| 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | 86 |
|  |  |
| 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ  МЕРОПРИЯТИЙ | 91 |
|  |  |

**1. Пояснительная записка**

Настоящая программа спортивной подготовки "Гольф" разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 30.12.2014 г. №1104 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Гольф" (зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2015 №35913).

Программа спортивной подготовки (далее Программа) МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона г. Челябинска (далее – МБУ СШ по теннису) по виду спорта гольф составлена в соответствии с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ. Целью Программы является организация, планирование и проведение тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - Спортсмены). В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации, планированию тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектовании групп в зависимости от возраста, уровня развития физических, психофизических качеств и специальных способностей Спортсменов.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности Спортсменов на этапах: начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Программа является основным документом при организации спортивной подготовки в Спортивной Школе и является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

В Программу спортивной подготовки по виду спорта гольф ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

**Характеристика гольфа как вида спорта, отличительные особенности**

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр. Индивидуальность заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику.

Федеральным стандартом спортивной подготовки и единой всероссийской спортивной классификацией вид спорта гольф включает в себя две спортивные дисциплины: гольф и мини-гольф, которые имеют общую цель игры и общую минимальную игровую ситуацию.

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

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

Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти), обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. Соревнования могут состоять из нескольких раундов, в каждом из которых игрок должен поразить определенное количество лунок. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроков в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств.

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

В соответствии с различными классификациями гольф относится к индивидуальным игровым видам спорта, видам спорта с асимметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, видам спорта с ограничениями условий поражения цели, видам спорта с малой статической и динамической нагрузкой на сердечнососудистую систему.

Гольф и мини-гольф как спортивные дисциплины, несмотря на общую цель игры и минимальную игровую ситуацию, имеют отличительные 6 особенности: по траекториям мяча после удара, размерам и характеристикам поверхности игровой площадки, характеристикам спортивного инвентаря, по биомеханической структуре, мощности, амплитуде и частоте совершения игровых действий, количеству раундов и форматов проведения соревнований. В гольфе эти характеристики игры отличаются большим разнообразием.

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

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

По мощности игровые действия делятся на 35% действий субмаксимальной мощности, 65% действий низкой мощности. Перемещения игроков во время соревнований относятся к циклическим действиям низкой мощности (ходьба). За время игры в одном раунде игрок в гольф преодолевает 7-8 км, совершая в среднем 3 шага в секунду при средней частоте сердечных сокращений 110-120 ударов в минуту. При совершении игровых действий в гольфе задействуются алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения.

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

По дальности перемещения мяча игровые действия можно разделить: при полете мяча на 90-280 м – действия с максимальной амплитудой (35%);

при полете мяча на 5-90 м – действия с ограничением амплитуды (25%);

при качении мяча (0-20 м) – действия с ограничением амплитуды (40%).

При игре в гольф на игрока действуют следующие внешние силы: сила тяжести, инерционные центробежные и центростремительные силы; силы упругой деформации и силы сопротивления внешней среды. По степени влияния на организм преобладающие значение оказывают инерционные силы, величина которых достигает значений в 8g. Способность человеческого организма противодействовать инерционным силам не является врожденной. Также человеку генетически не свойственны движения отведения-приведения и пронации-супинации. Эволюционно организм человека в большей степени адаптирован к противодействию силы тяжести, проявляющемуся в совершении движений сгибания-разгибания. По этой причине, как обучение игровым действиям в гольфе, так и их реализация, часто вызывают определенные трудности, которые преодолеваются по мере развития и совершенствования специфических координационных способностей в процессе обучения.

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

**Специфика организации тренировочного процесса**

Многолетняя подготовка гольфиста – длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших гольфистов мира.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

Формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и гольфом в частности.

Обеспечение разносторонней физической подготовки спортсмена, формирование специальных качеств, определяющий спортивный рост и успешность выступлений на соревнованиях

Усвоение мер по технике безопасности

Изучение и освоение техники и тактики игры в гольф

Совершенствование техники и тактики, накопления опыта участия в соревнованиях, формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс для достижения вершин спортивного мастерства.

Совершенствование морально – волевых качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях разного уровня

Овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения, тренировок и совершенствования, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта гольф, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки

результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены

сдают нормативы.

При переходе с этапа на этап спортивной подготовки для проверки

результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены

сдают нормативы для зачисления на следующий этап подготовки.

По результатам сдачи нормативов осуществляется зачисление спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые

программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза.**

**Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;

- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; - индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;

- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ. Их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, возраст спортсменов на этом этапе, преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи подготовки, основные средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает в себя систему отбора и ориентации по виду спорта гольф, по дисциплине данного вида спорта; тренировку; систему соревнований; оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

ВСЕРОССИЙСКИЙ РЕЕСТ ВИДА СПОРТА

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта |
| Гольф | 0660012611 Я |

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

*Теоретической подготовкой* называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

*Технической подготовкой* называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

*Тактической подготовкой* называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

*Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

*ОФП* называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

*СФП* называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

*Средства СФП*: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

*Психической подготовкой* называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

С учетом этого, структура системы многолетней подготовки, предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 1).

Таблица № 1– Структура многолетней спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | |
| Название | Обозначение | Период |
| Начальной подготовки | НП | До года |
| Свыше года |
| Тренировочный (спортивной специализации) | ТЭ (СС) | Начальной спортивной специализации) (до двух лет) |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | Совершенствования спортивного мастерства |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | Высшего спортивного мастерства (без ограничений) |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Цель, задачи и преимущественная направленность:

**1. На этапе начальной подготовки:** - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
 - освоение основ техники по виду спорта гольф;  
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
 - укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гольф.

**2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гольф;

-формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

**3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**  
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;  
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
 - сохранение здоровья.

**4.На этапе высшего спортивного мастерства:** - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;  
 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния спортсменов. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки спортсменам следует показывать стабильные результаты выступлений на российских и международных турнирах. Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд России.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гольф;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

**2. Нормативная часть**

При разработке и реализации Программы учитывается действующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. (в редакции от 25.12.2012 г.) № 329-ФЗ;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1104 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гольф»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации»;

- Приказ Минздрава России от 1 марта 2016 г. N 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "готов к труду и обороне".

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта гольф.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров. Прием на Программу спортивной подготовки осуществляется по письменному заявлению поступающих для освоения программ спортивной подготовки, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их законных представителей (далее – заявление о приеме). В заявлении фиксируются факт ознакомления совершеннолетнего поступающего для освоения программ спортивной подготовки или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона и локальными нормативными правовыми актами, а также согласие на процедуру индивидуального отбора поступающего для освоения программ спортивной подготовки.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- паспорт или копия свидетельства о рождении поступающего для освоения программ спортивной подготовки;

- копия документа о гражданстве поступающего (при наличии) для освоения программ спортивной подготовки;

- справка об отсутствии у поступающего для освоения программ спортивной подготовки медицинских противопоказаний;

- фотографии поступающего для освоения программ спортивной подготовки (3х4, 1 штуки).

Зачисление по Программе оформляется приказом директора Спортивной Школы на основании результатов индивидуального отбора и решения приемной комиссии. Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией. МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки. Минимальный возраст для зачисления на Программу – 8 лет, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора спортивной школы на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения нормативов для зачисления на следующий этап спортивной подготовки. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта гольф, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

В случае выбытия обучающегося из группы этапа начальной подготовки, принимаются меры по ее доукомплектованию.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гольф»**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гольф составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься гольфом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны иметь третий юношеский спортивный разряд по виду спорта гольф, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, техническую программу для зачисления в группы на данном этапе.

**На этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ни же кандидата в мастера спорта успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, техническую программу для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этап высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже Мастера спорта России и/или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки, техническую программу для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Таблица №1.1 Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта « гольф»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | | Продолжительность этапов в годах |
| Минимум, человек | Максимум, человек |
| Этап начальной подготовки | 8 | 10 | 20 | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 11 | 8 | 12 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 14 | 4 | 10 | Без ограничений |
| Этап высшего спортивного мастерства | 16 | 1 | 8 | Без ограничений |

Возраст лиц для зачисления определяется как год зачисления минус год рождения.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гольф**

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (см. табл. 1.2), рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (см. табл. 4). Годовой тренировочный план содержит следующие виды спортивной подготовки:

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;

участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Таблица № 1.2 Годовой тренировочный план и соотношение объемов тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки в МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона (%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **спортивной подготовки** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап**  **начальной**  **подготовки** | | **Тренировочный (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования**  **спортивного**  **мастерства** | **Этап высшего**  **спортивного**  **мастерства** |
|  | **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая физическая  подготовка (%) | 187  60% | 208  50% | 144  23% | 146  20% | 177  19% | 237  19% |
| Специальная физическая  Подготовка (%) | 72  23% | 121  29% | 193  31% | 240  33% | 328  35% | 487  39% |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 41  13% | 62  15% | 206  33% | 204  28% | 206  22% | 287  23% |
| Теоретическая подготовка, психологическая (%) | - | - | 25  4% | 58  8% | 94  10% | 112  9% |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика (%) | 12  4% | 25  6% | 56  9% | 80  11% | 131  14% | 125  10% |
| **Общее количество часов в год:** | **312** | **416** | **624** | **728** | **936** | **1248** |
| **Общее количество часов в неделю:** | **6** | **8** | **12** | **14** | **18** | **24** |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гольф**

Таблица №2. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности (приложение № 3 ФССП по виду спорта)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, встреч | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| Контрольные | 7 | 7 | 4-7 | 4-7 | 3-8 | 6-7 |
| Отборочные | - | 2 | 3-4 | 4-6 | 4-6 | 7-8 |
| Основные | - | 1 | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 5-6 |

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гольф;

- соответствие 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 соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется спортивной школой на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта гольфа, определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гольф определяется в Учреждении самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гольф осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен, но не более чем на 25%. Директор Учреждения утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки. Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гольф, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку**

Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. Поэтому важно учитывать сенситивные периоды развития двигательных способностей спортсменов. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

*Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.*

Для занятий гольфом практически не имеется медицинских противопоказаний. Если ребенок после медицинского обследования признан практически здоровым, то он может быть допущен к занятиям гольфом. Единственным медицинским противопоказанием для занятий гольфом, особенно при ранней специализации, является сколиотическая деформация позвоночника. В этом случае ребенку нужно рекомендовать виды спорта с симметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировкам по гольфу и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого один раза в год проводиться углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер».

Статистический анализ антропометрических параметров игроков высокой квалификации показывает, что успехов в гольфе достигают игроки со средними антропометрическими параметрами: мужчины с ростом 183,5 ± 5,3 см и массой 81,6 ± 6,5 кг и женщины с ростом 168,1± 8 см и массой 63,0 ± 9,9 кг.

*Возрастные требования*

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица№3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования | Этапы спортивной подготовки | | | |
| НП | ТЭ(СС) | ССМ | ВСМ |
| Возраст | С 8 лет | С 11 лет | С 14 лет | С 16 лет |

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Средний возраст высших достижений в гольфе составляет для мужчин 33,4 ± 5,7 лет, для женщин 26,7 ± 5,4 лет; а приблизительная средняя продолжительность занятий гольфом 21,4 и 16,7 лет, соответственно. Такие величины позволяют отнести гольф к «возрастным» видам спорта, наиболее близким в этом отношении к легкоатлетическим метаниям и бегу на длинные дистанции. При этом, можно предположить, что успехи в гольфе связаны скорее с игровым опытом, чем с непосредственным проявлением физических качеств.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к Спортсменам, определяются в соответствии с этапом подготовки. В процессе спортивной подготовки спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, формирующая основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предварительный анализ психофизических качеств игроков в гольф свидетельствует о том, что в гольфе некоторое преимущество имеют игроки с флегматичным и сангвиничным типом характера, с исходным вагатоническим и нормальным тонусом вегетативной нервной системы.

**Предельные тренировочные нагрузки.**

Режимы тренировочной работы. В спортивной школе тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

**Таблица №4 - Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

(приложение № 9 ФССП по виду спорта)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и года спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 | 11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 260 | 312 | 468 | 572 |

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, может быть сокращено, но не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать трех астрономических часов, в тренировочных группах - четырех астрономических часов.

Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона г. Челябинска. Расписание тренировочных занятий утверждается по согласованию с тренерским составом отделения гольфа в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом соблюдаются все, необходимые условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, указанных в федеральных стандартах по виду спорта гольф.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Объем соревновательной деятельности по этапам подготовки (количество

соревнований) указан в таблице №2. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства количество и вид соревнований для каждого спортсмена определяется индивидуально с учетом его индивидуальных особенностей, функционального состояния и необходимости достижения пика спортивной формы к главному старту сезона.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 5).

Таблица №5

Перечень тренировочных сборов (ФССП по виду спорта приложение №10)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъект Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дня подряд и не более двух сборов в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культы и спорта. | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приёма |

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гольф, МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 6.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 7.

Таблица №6 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по гольфу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Наименование | | | | | | | Единицы  измерения | | | Количество  изделий | | |
| Основное оборудование и инвентарь | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Клюшка патеры "Pt" | | | | | | | штук | | | 60 | | |
| 2 | | Мячи для гольфа игровые | | | | | | | штук | | | 150 | | |
| 3 | | Мячи для гольфа тренировочные | | | | | | | штук | | | 500 | | |
| 4 | | Набор клюшек (Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1) | | | | | | | комплект | | | 7 | | |
| 5 | | Подставки-ти | | | | | | | штук | | | 50 | | |
| 6 | | Сумка-Бэг (для переноски клюшек) | | | | | | | штук | | | 7 | | |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | Коврики для драйвинга | | | | | | | штук | | | 20 | | |
| 8 | | Лунки напольные | | | | | | | штук | | | 18 | | |
| 9 | | Мяч набивной медицинбол (от 1 до 5 кг) | | | | | | | комплект | | | 10 | | |
| 10 | | Рулетка (100 м) | | | | | | | штук | | | 1 | | |
| 11 | | Свисток | | | | | | | штук | | | 20 | | |
| 12 | | Секундомер | | | | | | | штук | | | 15 | | |
| 13 | | Сетки мишени | | | | | | | штук | | | 20 | | |
| 14 | | Скамейка гимнастическая | | | | | | | штук | | | 10 | | |
| 15 | | Стенка гимнастическая | | | | | | | штук | | | 2 | | |
| Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | | количество | Срок эксплуатации (лет) | | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Мячи игровые для гольфа | | штук | На занимающегося | - | - | 21 | 1 | | 24 | 1 | | 24 | 1 |
| 2 | Набор клюшек | | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | | 1 | 2 | | 1 | 1 |
| 3 | Перчатки для гольфа | | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | | 2 | 1 | | 4 | 1 |
| 4 | Сумка-Бэг (для переноса клбшек) | | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 5 | | 1 | 3 | | 1 | 3 |

Таблица №7 - Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | наименование | Единица измерения | | Расчетная единица | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | | Срок эксплуатации | количество | Срок эксплуатации | количество | Срок эксплуатации | количество | Срок эксплуатации |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Ботинки для гольфа | | Пар | | На занимающегося | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 2 | Брюки для гольфа | | Штук | | На занимающегося | | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Костюм ветрозащитный | | Штук | | На занимающегося | | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Костюм тренировочный зимний | | Пар | | На занимающегося | |  | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм тренировочный летний | | Штук | | На занимающегося | | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Кроссовки легкоатлетические | | пар | | На занимающегося | | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Майка поло | | Штук | | На занимающегося | | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 8 | Шорты для гольфа | | Пар | | На занимающегося | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в МБУ СШ по теннису им. Б. Маниона порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 8.

Таблица №8 -Количественный состав группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период | Наполняемость групп (человек) | |
| Минимум ( в соответствии с требованиям ФССП) человек | Максимум\*, человек |
| Этап начальной подготовки | До года | 10 | 25 |
| Свыше года | 10 | 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До двух лет | 8 | 12 |
| Свыше двух лет | 8 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 4 | 10 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 1 | 8 |

Примечание:

\*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1)».

**Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальное тренировочное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своим индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки. На этапе высшего спортивно мастерства такая форма тренировок является основной. ***Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапе НП составляет не более 10% от общего числа*** ***часов, тренировочном этапе – не более 30%, на этапе ССМ – не более 50%, на этапе ВСМ – не более 70%***.

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки медицинских обследований, средства и сроки восстановительных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Одним из компонентов спортивной подготовки является ***самостоятельная*** ***работа по индивидуальным планам***, в ходе которой тренировочные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно (без тренера).

Объем самостоятельной работы в зависимости от этапа спортивной подготовки указан в таблице №9. В таблицы №1.2, самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам не включена.

Таблица №9 - **Объем самостоятельной работы по индивидуальным планам**

**в зависимости от этапа подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Объём самостоятельной работы, часы |
| НП-1 | - |
| НП - св.1 | 1 |
| ТЭ | 2 |
| ССМ | 4 |
| ВСМ | 6 |

Наибольшая доля самостоятельной работы по индивидуальным планам приходится на каникулярный период, в соревновательный период, в период нахождения тренера в отпуске или командировке.

Таблица № 10 - Объемы технических действий для разных этапов многолетней подготовки за год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Тренировочных дней, шт | 208 | 312 | 312 |
| Тренировок, шт. | 208 | 312 | 468 |
| Паттинг, шт. | 7000 | 6500 | 13800 |
| Чипинг, шт. | 4400 | 3300 | 12400 |
| Питчинг, шт. | 2800 | 3700 | 8800 |
| Драйвинг, шт | 1100 | 3000 | 7400 |
| Всего технических действий | 15300 | 16500 | 42400 |

Цифры, представленные в таблице 10 – усредненные, а для этапа спортивного совершенствования еще и очень индивидуальные: для одних спортсменов может быть вполне достаточным объем в 15000 технических действий на тренировках за год, а другим может и 50000 оказаться недостаточным.

**Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Обычно выделяется четыре мезоцикла (периода) подготовки в годичном цикле: общий подготовительный, специальный подготовительный, соревновательный и восстановительный.

Распределение процентных соотношений объемов общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) в годичном цикле такое же, как и в многолетней тренировочной деятельности. Подготовительный этап составляют 70% ОФП и 30% СФП, соревновательный – 30% ОФП и 70% СФП. При этом в подготовительном периоде тренировочная работа выполняется с большим объемом и малой интенсивностью, а в специальном подготовительном и соревновательном периоде – наоборот, имеет место меньший объем работы с большой интенсивностью.

Общий подготовительный период в гольфе длится – 10-12 недель; специальный подготовительный – 10-12 недель; соревновательный – 20-24 недели; восстановительный – 4 недели.

Общий подготовительный период непосредственно следует за восстановительным периодом и длится, по крайней мере, 10 недель. Упражнения, выполняемые в этот период, создают основание для специальной подготовки в гольфе до начала сезона.

Основное содержание этого периода: развитие сердечнососудистой и дыхательной системы путем аэробных нагрузок, развитие силы упражнениями низкой интенсивности. Рекомендуется метод круговых тренировок с сочетанием использования силовых тренажеров для верхней и нижней части тела с короткими периодами отдыха. Круговые тренировки позволяют развивать выносливость и силу одновременно. Спортсмену рекомендуется и другая двигательная активность, не связанная с гольфом. Небольшой объем тренировок на драйвинг рейндже возможен, если это не мешает восстановлению организма от травм. На этом этапе значительная часть времени посвящается теоретическим занятиям, посвященным анализу соревновательной деятельности в предыдущем сезоне, выявлении недостатков в различных видах подготовки, определении способов их устранения, детальному изучению правил игры и методик тренировки.

Специальный подготовительный период посвящен программе развития специальных физических и координационных способностей, определяющих эффективность технических действий в гольфе. Увеличивается нагрузка на группы мышц, интенсивно работающих при игре в гольф, также увеличивается объем работы на гольф-поле. Возрастает объем и интенсивность упражнений, направленных на оценку и воспроизведение кинематических параметров технических действий.

Развитие силы осуществляется за счет увеличения нагрузки и уменьшения числа повторений. Специальные упражнения и тренировки предшествуют практической игре в гольф. Упражнения в первой части этого периода характеризуются умеренностью: сила с умеренным объемом и умеренной интенсивностью осуществления. При приближении к соревновательному периоду объем нагрузки уменьшается, а интенсивность увеличивается. Уменьшается объем кроссовой подготовки и участие в других спортивных состязаниях и играх. Возрастает объем и интенсивность упражнений психологической подготовки.

В соревновательном периоде игра занимает почти все тренировочное время. Нагрузка увеличивается последовательно для избегания травм. Короткие периоды работы с высокой интенсивностью завершаются, время тренировок ограничивается возможностью перетренированности. Признаки перетренировки проявляются в утомлении и уменьшении работоспособности и должны быть предотвращены. Важно сосредоточить тренировки на развитии основных групп мышц, используемых в игре: верхних конечностей, спины, бедер и мышц туловища, осуществляющих его кручение при свинге. Каждый день в тренировку включаются упражнения для развития специфической гибкости. Особое место занимают методы регулирования психического состояния игроков, которые направлены не только на достижение состояния «боевой» готовности к старту, но и на восстановление оптимального состояния спортсмена после интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок. Упражнения по технико-тактической подготовке преимущественно осуществляются в реальных игровых условиях, на игровом поле, а не на рейндже.

Восстановительный период. Этот период используется в качестве переходного, а для детей на этапах предварительной и начальной подготовки в качестве периода врабатывания, адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Тренировки на этом этапе носят щадящий характер, организм спортсмена восстанавливает свои адаптационные возможности после интенсивных соревновательных нагрузок. Это время может быть посвящено детальному врачебному контролю своего состояния, лечебным и восстановительным мероприятиям.

Во время этого этапа игрок в гольф должен избегать гольф-практики и может заниматься другой двигательной активностью, участвовать в спортивных состязаниях и играх, поддерживающих его функциональное состояние. Как правило, этому периоду не свойственны упражнения на развитие силы.

Содержание формы и методы тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки должны определяться с учетом цели этапа, сенситивности развития физических качеств и координационных способностей, ведущего вида деятельности учеников в соответствующем возрасте.

В таблицах № 11 – 16 приведены цифровые данные общей годовой нагрузки и ее распределение по видам подготовки. Эти показатели получены при составлении планов одного произвольно взятого года спортивной подготовки. Тренер, составляя годовой план, должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности его учеников. Полученные им показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они – производные иных данных. Учитывая это отличие, все планы названы примерными.

**Таблица №11 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-1**

**(6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | | | | | | | | | | | | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая  подготовка (%) | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | **187** |
| Специальная физическая  Подготовка (%) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **72** |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | **41** |
| Теоретическая подготовка, психологическая (%) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **-** |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика (%) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | **12** |
| **Всего** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**Таблица №12 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП- свыше года**

**(8 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | | | | | | | | | | | | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая  подготовка (%) | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | **208** |
| Специальная физическая  Подготовка (%) | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **121** |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 7 | 6 | 6 | 7 | 8 | **62** |
| Теоретическая подготовка, психологическая (%) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | **-** |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика (%) | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | **25** |
| **Всего** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **34** | **34** | **34** | **34** | **416** |

**Таблица №13 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ТЭ - до двух лет**

**(12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | | | | | | | | | | | | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая  подготовка (%) | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **144** |
| Специальная физическая  Подготовка (%) | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | **193** |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 16 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | **206** |
| Теоретическая подготовка, психологическая (%) | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | **25** |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика (%) | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | **56** |
| **Всего** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **624** |

**Таблица №14 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ТЭ - свыше двух лет**

**(14 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | | | | | | | | | | | | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая  подготовка (%) | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **146** |
| Специальная физическая  Подготовка (%) | 17 | 18 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | **240** |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 16 | 18 | 19 | 19 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | **204** |
| Теоретическая подготовка, психологическая (%) | - | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 4 | 4 | - | - | - | - | **58** |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика (%) | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | **80** |
| **Всего** | 55 | 58 | 65 | 65 | 66 | 64 | 66 | 61 | 57 | 57 | 57 | 57 | **728** |

**Таблица №15 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства**

**(18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | | | | | | | | | | | | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая  подготовка (%) | 14 | 14 | 17 | 17 | 16 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | **177** |
| Специальная физическая  Подготовка (%) | 22 | 21 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | **328** |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 16 | 18 | 20 | 20 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | **206** |
| Теоретическая подготовка, психологическая (%) | 0 | 20 | 20 | 20 | 16 | 10 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | **94** |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика (%) | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 16 | 18 | 18 | 19 | 25 | **131** |
| **Всего** | 77 | 73 | 92 | 92 | 85 | 78 | 79 | 72 | 70 | 70 | 71 | 77 | **936** |

**Таблица №16 - Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа высшего спортивного мастерства**

**(24 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Месяцы, недели** | | | | | | | | | | | | **Итого** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая  подготовка (%) | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 17 | **237** |
| Специальная физическая  Подготовка (%) | 40 | 40 | 40 | 40 | 45 | 42 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | **487** |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 25 | 22 | 20 | 20 | 20 | 20 | **287** |
| Теоретическая подготовка, психологическая (%) | 0 | 30 | 28 | 20 | 16 | 10 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | **112** |
| Участие в соревнованиях,  инструкторская и судейская  практика (%) | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 16 | 18 | 18 | 18 | 20 | **125** |
| **Всего** | 105 | 110 | 118 | 110 | 111 | 102 | 99 | 102 | 98 | 98 | 98 | 97 | **1248** |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

К тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в зале, на поле для гольфа, на тренировочных полях согласно расписанию, утвержденному директором школы. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал, выход на поле разрешается только в присутствии тренера. Спортсмены должны быть в спортивной форме. Занимающиеся, опоздавшие к началу, на занятия не допускаются. Установка и переноска спортивного оборудования и инвентаря осуществляется только по указанию тренера. Выход спортсмена из спортивного зала или поля во время занятий возможен только с разрешения тренера. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

Гольф объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде) и циклическими (ходьба) движениями. В гольфе более всего подвержены повреждениям запястный, локтевой и плечевой суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий свободных верхних конечностей, реже встречаются травмы мышц спины.

Чтобы избежать травмирования во время занятий гольфом, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке.

2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки.

3. Соблюдать и выполнять правила гольфа.

4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время тренировки и соревнований не было посторонних предметов и людей.

5. С осторожностью совершать игровые действия неровной и скользкой поверхности игровой площадки.

6. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами деятельности (например, бег и метания, и т. п.).

К занятиям подвижными и спортивными играми допускаются спортсмены, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия. Занятия должны проводиться с учетом возрастно-половых особенностей и двигательной подготовленности спортсменов.

Во время выполнения индивидуальных игровых действий спортсмены могут получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи. Обеспечение мер безопасности во время занятий достигается выполнением следующих основных правил:

1. Занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

2. Перед подвижными командными играми участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены, длинные волосы забраны в пучок, а очки закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

3. Все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены.

4. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания судьи, тренера, капитана команды.

5. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами гольфа, правилами школы, на территории которого проходят тренировки или соревнования.

6. Занятия должны проводиться под руководством тренера.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

— соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям;

— участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. К спортивным соревнованиям не допускаются учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы;

— правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;

— участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде, и обязаны соблюдать правила их ношения;

— место проведение соревнований должно быть оборудовано средствами для оказания первой помощи;

— о каждом несчастном случае следует немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особенностями вида спорта и климатическими условиями. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. В наибольшей степени такими свойствами обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий физической культурой и спортом должны обеспечивать удобство и безопасность, соответствовать правилам, максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся и улучшению их физического развития. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической подготовленности. При размещении оборудования для проведения занятий и соревнований необходимо предусматривать безопасную зону вокруг него. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя прежде всего характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в воздухе. Важное значение имеют соответствующие нормам освещение, вентиляция, отопление. Качественное содержание физкультурно-спортивных сооружений и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования определяет эффективность физического воспитания и – безопасность жизни и здоровья спортсменов.

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гольф».

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 3 часов;

- на тренировочном этапе – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность тренировок не может составлять более 8 часов.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно

построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям

продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну – около 23-24

часов, подъем – в 7-8 часов.

В годичном цикле подготовки для этапов многолетней подготовки приведены в таблицах 17-21. Соотношение средств ОФП и СФП по объемам и интенсивности представлены в таблице 22. При этом СФП разделяется на две составляющие: специальная физическая подготовка, направленная на совершение действий с максимальной амплитудой (АСФП), и СФП, направленная на совершение действий с дозированием амплитуды и усилий, развитие кинестезии (КСФП).

При тренировке ударных действий в гольфе с субмаксимальным усилием интенсивность будет определяться не количеством ударов за единицу времени, а дальностью перемещения мяча (скоростью головки клюшки в момент удара и угловыми скоростями перемещения звеньев тела, соответственно). При тренировке ударов с ограничением амплитуды – ударов «на точность», объем будет определяться, не общим количеством ударов, а числом мысленных актов по количественной оценке «правильности» совершенного действия, его кинестетического образа, а интенсивность –интенсивностью информационно-аналитических процессов, осуществляемых спортсменом, по оценке их соответствия поставленной задаче.

**Таблица №17 - Объём тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе начальной подготовки, первого года обучения**

**(НП-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | Всего за год |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Тренировочных дней, шт. | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Тренировок | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Паттинг, шт. | 0 | 380 | 390 | 400 | 450 | 694 | 1000 | 690 | 690 | 690 | 900 | 720 | 7000 |
| Всего технических действий, шт. | 0 | 380 | 390 | 400 | 450 | 694 | 1000 | 690 | 690 | 690 | 900 | 720 | 7000 |
| ОФП, ч | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 18 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 133 |
| СФП, ч | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 55 |
| Техническая подготовка, ч | 0 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 43 |
| Спортивные игры, ч | 11 | 6 | 8 | 8 | 8 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 7 | 69 |
| Соревнования, ч | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 0 | 20\* |
| Итого, ч | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 320 |

\*) соревнования по ОФП

**Таблица №18 - Объём тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) Начальная специализация, до двух лет (ТЭ- до 2л.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | Всего за год |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Тренировочных дней, шт. | 16 | 17 | 18 | 16 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 208 |
| Тренировок, шт. | 16 | 17 | 18 | 16 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 208 |
| Паттинг, шт. |  | 400 | 400 | 360 | 450 | 690 | 1000 | 690 | 690 | 690 | 900 | 720 | 6990 |
| Чиппинг, шт. |  | 80 | 80 | 80 | 120 | 500 | 780 | 500 | 500 | 500 | 700 | 560 | 4400 |
| Питчинг, шт |  |  |  | 40 | 90 | 350 | 500 | 350 | 350 | 350 | 470 | 380 | 2880 |
| Драйвинг, шт. |  |  |  |  | 60 | 140 | 200 | 140 | 140 | 140 | 180 | 140 | 140 |
| Всего технических действий, шт. |  | 480 | 480 | 480 | 720 | 1680 | 2480 | 1680 | 1680 | 1680 | 2250 | 1800 | 15410 |
| Всего технических действий, ч. |  | 6 | 6 | 6 | 9 | 21 | 33 | 21 | 21 | 21 | 30 | 24 | 198 |
| Гольф стимулятор, ч. |  |  | 33 | 6 | 9 |  |  |  |  |  |  |  | 21 |
| ОФП, ч | 24 | 24 | 24 | 20 | 24 | 12 | 9 | 12 | 12 | 12 | 9 | 12 | 194 |
| СФП, ч | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 94 |
| Спортивные игры, ч | 12 | 9 | 9 | 9 | 3 | 3 |  | 6 | 9 | 9 |  | 9 | 78 |
| Соревнования, ч |  |  |  |  |  |  | 9 | 6 | 6 | 6 | 9 | 3 | 39\* |
| Итого, ч | 48 | 51 | 54 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 54 | 51 | 54 | 624 |

\*) 13 соревновательных раундов х 9 лунок = 39 часов

**Таблица №19 - Объём тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) Углублённая специализация, свыше двух лет (ТЭ- св. 2л.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | Всего за год |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Тренировочных дней, шт. | 26 | 26 | 26 | 24 | 27 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Тренировок, шт. | 26 | 26 | 26 | 24 | 27 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Паттинг, шт. |  | 520 | 520 | 520 | 800 | 1200 | 1500 | 1200 | 1200 | 1200 | 1500 | 800 | 11560 |
| Чиппинг, шт. |  | 140 | 140 | 140 | 220 | 880 | 1200 | 900 | 900 | 900 | 1200 | 900 | 7520 |
| Питчинг, шт |  | 100 | 100 | 172 | 160 | 630 | 700 | 630 | 630 | 630 | 700 | 680 | 4832 |
| Драйвинг, шт. |  | 100 | 100 | 100 | 110 | 250 | 360 | 250 | 250 | 250 | 320 | 250 | 2040 |
| Всего технических действий, шт. |  | 860 | 860 | 932 | 1290 | 2960 | 3760 | 2980 | 2980 | 2980 | 3720 | 2630 | 25952 |
| ОФП, ч | 24 | 22 | 22 | 22 | 20 | 8 | 2 | 5 | 6 | 6 |  | 10 | 147 |
| СФП, ч | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 10 | 3 | 7 | 8 | 8 |  | 10 | 172 |
| Техническая подготовка, ч. |  | 14 | 14 | 14 | 22 | 50 | 60 | 50 | 50 | 50 | 58 | 44 | 426 |
| Спортивные игры, ч | 30 | 16 | 12 | 4 | 5 |  |  |  |  |  |  | 6 | 73 |
| Соревнования, ч |  |  | 4 | 8 | 8 | 10 | 16 | 16 | 14 | 14 | 20 | 8 | 118\* |
| Итого, ч | 78 | 78 | 78 | 72 | 81 | 78 | 81 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

\*) 22 соревновательных раундов х 18 лунок = 118 часов

**Таблица №20 - Объём тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ - 1, ССМ- св.1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | Всего за год |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Тренировочных дней, шт. | 26 | 26 | 26 | 24 | 27 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Тренировок, шт. | 38 | 39 | 39 | 36 | 40 | 39 | 40 | 38 | 40 | 40 | 39 | 40 | 468 |
| Паттинг, шт. |  | 800 | 800 | 880 | 116 | 1400 | 1700 | 1500 | 1400 | 1400 | 1700 | 1400 | 14840 |
| Чиппинг, шт. |  | 100 | 100 | 200 | 350 | 1200 | 1700 | 1200 | 1300 | 1300 | 1700 | 1300 | 10250 |
| Питчинг, шт |  | 100 | 100 | 120 | 230 | 920 | 1100 | 900 | 900 | 900 | 1100 | 900 | 7070 |
| Драйвинг, шт. |  | 100 | 100 | 100 | 180 | 800 | 950 | 600 | 700 | 700 | 950 | 700 | 5580 |
| Всего технических действий, шт. |  | 1100 | 1100 | 1300 | 1920 | 4320 | 5450 | 4200 | 4300 | 4300 | 5450 | 4300 | 37740 |
| ОФП, ч | 45 | 30 | 25 | 18 | 10 | 4 |  | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 148 |
| СФП, ч | 30 | 36 | 45 | 40 | 48 | 20 |  | 18 | 18 | 18 |  | 18 | 291 |
| Техническая подготовка, ч. |  | 18 | 18 | 22 | 32 | 74 | 92 | 78 | 74 | 74 | 92 | 74 | 642 |
| Спортивные игры, ч | 45 | 30 | 26 | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |  | 137 |
| Соревнования, ч |  | 8 | 8 | 12 | 18 | 24 | 32 | 26 | 28 | 28 | 28 | 28 | 240\* |
| Итого, ч | 120 | 122 | 122 | 112 | 124 | 122 | 124 | 120 | 124 | 124 | 120 | 124 | 1458 |

\*) 48 соревновательных раундов х 18 лунок = 240 часов

**Таблица №21 - Объём тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | Всего за год |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | |
| XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Тренировочных дней, шт. | 26 | 26 | 26 | 24 | 27 | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| Тренировок, шт. | 47 | 48 | 48 | 44 | 49 | 47 | 48 | 47 | 49 | 49 | 47 | 49 | 572 |
| Паттинг, шт. |  | 300 | 300 | 400 | 900 | 1600 | 1900 | 1700 | 1600 | 1600 | 1900 | 1600 | 13800 |
| Чиппинг, шт. |  | 300 | 300 | 300 | 500 | 1350 | 1900 | 1350 | 1500 | 1500 | 1900 | 1500 | 12400 |
| Питчинг, шт |  | 300 | 300 | 300 | 350 | 1000 | 1250 | 1000 | 1000 | 1000 | 1250 | 1000 | 8750 |
| Драйвинг, шт. |  | 300 | 300 | 300 | 300 | 900 | 1100 | 700 | 800 | 800 | 1100 | 800 | 7400 |
| Всего технических действий, шт. |  | 1200 | 1200 | 1300 | 2050 | 4850 | 6150 | 4750 | 4900 | 4900 | 6150 | 4900 | 42350 |
| ОФП, ч | 37 | 22 | 18 | 14 | 18 | 8 | 2 | 8 | 8 | 8 | 2 | 8 | 153 |
| СФП, ч | 37 | 60 | 62 | 50 | 48 | 20 | 6 | 20 | 20 | 20 | 6 | 20 | 369 |
| Техническая подготовка, ч. |  | 20 | 20 | 22 | 34 | 80 | 102 | 80 | 82 | 82 | 102 | 82 | 706 |
| Спортивные игры, ч | 60 | 40 | 32 | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |  | 170 |
| Соревнования, ч |  |  | 10 | 20 | 26 | 28 | 32 | 28 | 32 | 32 | 26 | 32 | 266\* |
| Итого, ч | 134 | 142 | 142 | 128 | 142 | 136 | 142 | 136 | 142 | 142 | 136 | 142 | 1664 |

\*) 48 соревновательных раундов х 18 лунок = 240 часов

**Таблица №22 -** Примерное соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мезоцикл | период | Содержание | Объем | Интенсивность |
| Восстановительный | Ноябрь-декабрь | ОФП | незначительный | малая |
| Общий подготовительный | Декабрь-январь | ОФП 50%  АСФП 30%  КСФП 20% | значительный  возрастающий | низкая |
| Специальный подготовительный | Февраль-март | ОФП 20%  АСФП 40%  КСФП 40% | значительный  постоянный | высокая |
| Соревновательный | Апрель-октябрь | ОФП 20%  АСФП 30%  КСФП 50% | переменный | переменный |

Под направленностью тренировочных нагрузок также часто понимают их избирательность – локальность действия на отдельные качества, способности, мышечные группы, органы и системы организма. В этом смысле, преимущественную направленность тренировочных нагрузок в гольфе уместно разделить на три компонента: аэробные нагрузки, направленные на развитие общей выносливости – способности преодолевать утомление при длительной ходьбе во время игры; скоростно-силовые нагрузки, способствующие увеличению дальности перемещения мяча при совершении ударов с максимальной амплитудой; и кинестезические нагрузки, направленные на развитие способности совершать точные действия с дозированием амплитуды и усилий. Чередование нагрузок в недельном микроцикле и в тренировке по избирательности их действия наиболее эффективно.

**Планирование спортивных результатов**

Одним из важных и необходимых видов подготовки спортсменов является соревновательная подготовка. Одним из существенных факторов, определяющих положение игроков в мировом рейтинге, является фактор игрового опыта. Этот фактор определяется общим количеством разнообразных гольф полей на территории государства и позволяет игрокам, участвуя в соревнованиях, приобретать и совершенствовать вариативный игровой навык в различных условиях. Кроме того, в процессе подготовки и участия в ответственных соревнованиях игроки проявляют все свои качества и способности в максимальной степени. Поэтому соревновательную подготовку часто называют интегральной.

Участие в соревнованиях необходимо для сохранения мотивации к занятиям гольфом и превращения этих занятий в привычку. Статистический анализ результатов соревновательной деятельности также позволяет вносить коррективы в содержание тренировок отдельно для каждого игрока – индивидуально.

Количество соревнований в годичном цикле подготовки во всех видах спорта возрастает вместе с ростом мастерства спортсменов, но в зависимости от энергоемкости соревновательной деятельности количество соревнований в разных видах спорта различно. Количество стартов определяется подготовленностью спортсмена и общими затратами энергии и мощностью совершенной работы при выполнении соревновательных упражнений. Оптимальное, для достижения пика спортивной формы, количество соревнований для каждого спортсмена, особенно на этапах высшего спортивного мастерства весьма различно.

Соревновательная деятельность в гольфе по затратам энергии относится к упражнениям низкой и умеренной мощности и по характеру совершения действий занимает некоторое промежуточное положение между стрельбой, пешеходным туризмом и метаниями. Кроме того, продолжительность одного раунда в гольфе составляет не меньше 5-ти часов, а соревнования проходят в течение 2-4-х дней. Эти ограничения определяют примерный объем соревновательных нагрузок в течение сезона.

В таблице 18 представлены соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки, выраженные в раундах. При этом до двенадцатилетнего возраста соревнования рекомендуется проводить на 9-ти лунках, а

**Примерный план по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| Физическая культура и спорт |  |  | 2 | 2 |  |  |
| История развития гольфа |  |  | 2 | 2 |  | 2 |
| Меры обеспечения безопасности при занятиях гольфом |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Правила проведения соревнований и этикет в гольфе. |  |  | 2 | 2 | 4 | 2 |
| Физические принципы перемещения мяча при игре в гольф |  |  |  | 3 | 2 | 4 |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  | 2 | 2 | 2 |
| Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль. Антидопинговые мероприятия |  |  | 1 |  |  | 2 |
| Причины травм, их профилактика, комплексы восстановительных упражнений |  |  | 1 | 2 | 2 | 4 |
| Самоконтроль за тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника |  |  |  | 2 | 2 | 2 |
| Общая характеристика техники игровых действий, ошибки, их устранение |  |  | 2 | 7 | 22 | 26 |
| Средства и методы развития основных физических качеств и координационных способностей игроков в гольф |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Построение тренировочных занятий в микро-, мезо- и макро-циклах |  |  |  | 2 | 2 | 2 |
| Итого час. | - | - | 13 | 28 | 40 | 50 |