

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	6
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	6
4. Объем Программы	7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
6. Годовой учебно-тренировочный план	11
7. Календарный план воспитательной работы	12
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
9. План инструкторской и судейской практики	16
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. Система контроля	22
11. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	22
12. Оценка результатов освоения Программы	23
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	23
IV. Рабочая программа по виду спорта «художественная гимнастика»	39
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
15. Учебно-тематический план	69
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	74
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам по виду спорта «художественная гимнастика»	74
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	76
17. Материально-технические условия реализации Программы	76
18. Кадровые условия реализации Программы	80
19. Информационно-методические условия реализации Программы	81
Список литературы	82

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;
- способствование 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;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;

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

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

- 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.).

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

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)

«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	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)
-------	---------------------------	--

	мероприятий	(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 подготовка	15-20	15-20	15-20	20-25	15-25	15-20	15-20
5	Тактическая	2-4	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	12-15

	подготовка							
	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
<p>2. Здоровьесбережение</p> <p>Формирование у гимнастов понимания о собственном теле, которое необходимо укреплять и беречь.</p>		
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
<p>3. Патриотическое воспитание</p> <p>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.</p>		
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 соревнованиях и иных мероприятиях).	В течении года

	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 биологически активных добавок (БАД) в спорте	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года
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.
- Поведение 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	Ответственный
-------	--------	---------------------------	-------	---------------

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		Не более	
		с	8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м		Не более	
		мин,с	8,10	10,0
1.3	Челночный бег 3x10 м		Не более	
		с	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 держи 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 держа 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	с	Не менее	
			30	

	ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги		
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.