

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

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

**ПРИМЕРНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ГОЛЬФУ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор _____

_____ Инициалы, фамилия директора

Приказ №__ от __ 20__ г.

Протокол экспертного совета №_____
(рекомендовавшего программу к реализации)

от «__» _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГОЛЬФ»

(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся **5-12** лет

Количество обучающихся в группе
10-15 человек

Количество часов в неделю **3**

Количество часов в год **108**

Автор:

педагог дополнительного образования
(тренер-преподаватель и др.)

ФИО (полностью) _____

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

МОСКВА
2015 год

Содержание

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

Авторы - составители:

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

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

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

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

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

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Актуальность программы в конкретных преимуществах, включающих в себя свободный личностный выбор деятельности, определяющий развитие человека, доступность глобального знания и информации для каждого, адаптивность к возникающим изменениям (Концепция развития дополнительного образования детей, Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р). Несмотря на то, что вид спорта гольф появился в нашей стране довольно давно (1987 год), для многих нов и интересен, а современное оборудование, позволяет обучающимся заниматься гольфом круглогодично, используя не только открытые спортивные сооружения и

площадки, но и спортивные залы и даже приспособленные помещения образовательных организаций;

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

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

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

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



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

Адресат программы:

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида спортивной деятельности.

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

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

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

Объем и срок освоения программы:

Полный курс обучения по программе составляет **1** год, количество часов в год - **108**.

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

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

Особенности организации образовательного процесса:

Программа дополнительного образования на основе гольфа обеспечивает достижение планируемых результатов и является основой для освоения основных компонентов гольфа. SNAG является начальным этапом обучения начинающих игроков и предусматривает полноценные лаунчи, чипы, питчи и ролы мяча. Мяч в SNAG посылается на ограниченное расстояние, так что удар среднего игрока по дальности не превышает 50 ярдов. Для SNAG нужно лишь две клюшки: одна, лаунчер (Launcher), используется для посылы мяча, питча и чипа; другая, роллер (Roller), используется для качения мяча в зоне Short Stuff. Все удары кроме паттинга выполняются на небольшом резиновом коврике, называемом «Launch Pad™», что гарантирует стабильно хорошее покрытие. Цель, именуемая «Flagsticky™», также отличается от привычной в гольфе, поскольку представляет собой не лунку со стаканчиком внутри, а возвышающийся над поверхностью утяжеленный цилиндр с покрытием-липучкой. Мяч для SNAG чуть меньше теннисного мяча и имеет ворсистое покрытие. В отличие от гольфа, конечная цель – не загнать мяч в лунку, а приклеить его к Flagsticky.

Компактность цели Flagsticky и коврика Launch Pad обеспечивает мобильность SNAG и возможность играть практически в любом месте под девизом «Ваше поле – весь мир» («The World is Your Course™»). А уникальная программа тренировок со специальными обучающими инструментами делают процесс обучения SNAG легким, быстрым и увлекательным.

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

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

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

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

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

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

Рисунок:

Target = Сторона мишени (передняя)

Front = Лицо

Back = Спина

Rear = Задняя сторона

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

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

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

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

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых и избранных видов спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и

сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Без решения большинства перечисленных выше задач невозможно удовлетворить потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении.

Режим занятий:

- возраст **5-12** лет;
- 3 часа в неделю;
- 3 занятия в неделю;
- 108 занятий в год;
- 36 недель в год;
- 108 часов в год.

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

Задачи:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.

Образовательные (предметные):

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

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

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

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

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

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

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

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

Содержание программы

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела:

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

«Способы двигательной деятельности» (операциональный компонент деятельности);

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты

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

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

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

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле;
- совершать основные игровые действия в игре SNAG;
- оказывать помощь в судействе соревнований по гольфу.

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

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в гольфе;
- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня;
- измерять длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- вести дневник наблюдений за своим функциональным состоянием;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Календарный учебный график

ознакомительный уровень

3 часа/неделю, 36 недель/год, 1 год

№ п/п	Виды деятельности	Возрастная категория
		5-12 лет
Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте		
1	Вводное занятие История физической культуры	1
2	Физическая культура человека	1
3	СНЭГОЛОГИЯ Правила игры Требования техники безопасности на занятиях, требования к одежде и обуви, инвентарь для занятий гольфом	1
Раздел 2. Способы двигательной деятельности		
4	Организация и проведение самостоятельных занятий	3
5	Оценка эффективности занятий	3
Раздел 3. Физическое совершенствование		
6	Общая и специальная физическая подготовка	10
7	Техническая подготовка	27
8	Психологическая подготовка	16
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
9	Физическая подготовка	16
10	Техническая подготовка	10
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью		
11	Контрольные соревнования	15
12	Основные соревнования	5
Общее количество часов		108

Содержание план-графика

1. Знания о физической культуре и спорте

1.1.	История физической культуры	<p>Вводное занятие. Показательные выступления спортсменов старшей группы.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей.</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития гольфа.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми).</p> <p>Выявлять различия в основные способы передвижения человека.</p>
1.2.	Физическая культура человека	<p>Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов гольфа.</p>	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>
1.3.	СНЭГОЛОГИЯ, правила игры	<p>В игре SNAG мяч клюшкой-лаунчером запускается с коврика Launch Pad. В зоне Short Stuff используется только клюшка-роллер. После первого лаунча игрок может взять свой мяч и положить его ближе к Шот стаф и мишени на расстояние, не превышающее длину одной клюшки-лаунчера. В зоне Шот стаф корректировать положение мяча запрещено.</p> <p>Если игроку недостаточно расстояния, равного длине одной клюшки, он со штрафным очком направляется к ближайшей удобной для лаунча точке (эта точка не должна быть ближе к мишени) и продолжает игру с этой точки в соответствии с правилом №1.</p>	<p>Знать терминологию</p> <p>Знать правила безопасности при игре в Снэг</p>

		<p>Если мяч выходит за обозначенные границы, игрок направляется в точку, где мяч вышел за границы, и со штрафным очком продолжает игру с этой точки в соответствии с правилом №1.</p> <p>При потере мяча СНЭГстер направляется к точке, ближайшей к месту, где был утерян мяч (эта точка не должна быть ближе к мишени), и со штрафным очком продолжает игру с этой точки в соответствии с правилом №1.</p> <p>Если в зоне Шот стаф на пути мяча находится мяч другого игрока, ближайший к мишени мяч временно заменяется монеткой или другим плоским предметом, чтобы другой СНЭГстер мог продолжать игру. Затем мяч возвращается на обозначенное монеткой место.</p> <p>Чтобы СНЭГаут был засчитан, мяч должен прилипнуть к мишени. Иногда, к несчастью для игрока, мяч ударяется о липучку мишени резиновой окантовкой и отскакивает.</p> <p>Подсчет очков</p> <p>В начале игры СНЭГстер расстилает свой коврик Launch Pad и запускает мяч по направлению к мишени Flagsticky. За каждый удар по мячу начисляется одно очко. Промахи и случайные касания мяча не принимаются во внимание. Когда мяч приклеен к мишени, т.е. СНЭГаут выполнен, очки суммируются. Выигравшим по мишени считается игрок с наименьшим количеством очков. Оптимальное число игроков для каждой мишени – три человека. При этом для каждой мишени заранее устанавливается эталонное количество очков («пар» в гольфе).</p>	
1.4.	Требования техники безопасности на занятиях, снаряжения для	Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор инвентаря.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения

СНЭГ		травматизма. Знать наименование инвентаря
------	--	--

2. Способы двигательной деятельности

2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	<i>Составлять</i> индивидуальный режим дня с помощью родителей под руководством педагога. <i>Знать</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
2.2.	Оценка эффективности занятий	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	<i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, <i>знать</i> показатели развития физических качеств.

3. Физическое совершенствование

3.1.	Общая и специальная физическая подготовка	<i>Подвижные игры в зимнее и летнее время года</i> «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу»,	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Уметь общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением упражнений.
------	---	--	---

		<p>«Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка».</p> <p><i>Организирующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p>	
3.2.	Техническая подготовка	<p>Упражнения для формирования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведение-приведения верхних конечностей, паттинг и чиппинг.</p> <p>Подводящие упражнения: прыжки из исходной стойки, запрыгивания на ступеньки, спрыгивания со ступеньки. Прыжки с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Перемещения приставными шагами, перемещения с разворотом.</p> <p>Освоение хвата клюшки, имитация игровых действий без мяча.</p> <p>Качение мяча на заданные расстояния из исходной стойки игрока. Упражнения</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения для формирования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведение-приведения верхних конечностей, паттинг и чиппинг.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>

		школы мяча П.Ф. Лесгафта. Освоение паттов на заданные расстояния. Освоение чипов на заданные расстояния. Освоение чипов через препятствия разной высоты. Освоение чипов через препятствия на разных расстояниях.	упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы и выносливости, координацию при выполнении упражнений.
3.3.	Психологическая подготовка	Развитие морально-волевых качеств, способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению. Упражнения психомышечной регуляции, дыхательной гимнастики.	<i>Выполнять</i> упражнения психомышечной регуляции и дыхательной гимнастики.
4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
4.1.	Физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости.	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.
4.2.	Техническая подготовка	Комплексы упражнений для формирования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей.	<i>Осваивать</i> умения выполнять подводящие упражнения для совершения свинга. <i>Выполнять</i> паты и чипы на заданное расстояние.

Система комплексного тестирования

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

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

Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для обучающихся 5-10 лет.

№№	Норматив	возраст	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	2	3	4			5		
1.	Прокручивание гимнастической палки снизу вверх через голову прямыми руками, держась: а) за края, б) отступя на 5 см от края, в) отступя на 10 см от края.	5-7	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
		8-10	«в»	«б»	«а»	«в»	«б»	«а»
2.	Броски теннисного мяча на точность попадания в мишень 1х1 на стене с расстояния 1 кл – 2 м, 2 кл – 3 м, 3-4 кл – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	5-7	4	3	2	3	2	1
		8-10	4	3	2	3	2	1
3.	Набрасывание левой (правой) рукой резинового кольца на вертикальную стойку высотой 30 см с расстояний: 1 кл – 2 м, 2 кл – 3 м, 3-4 кл – 4 м (количество попаданий из 5 попыток)	5-7	4	3	2	3	2	1
		8-10	4	3	2	3	2	1
4.	Демонстрация на оценку техники выполнения полного свинга клюшкой: 1 кл. – без мяча, 2 кл. – с волейб. мячом, 3-4 кл – с резинов. мячом. (Сумма баллов в 3-х попытках)	5-7	14	11	8	13	10	7
		8-10	14	11	8	13	10	7

Контрольные нормативы по специальной физической и тактико-технической подготовке для обучающихся 11-12 лет

№№	Норматив	Возраст	Отметки					
			Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	2	3	4			5		
1.	Подъемы туловища со скручиванием до касания локтями колена разноименной ноги из и.п. – лежа на спине руки за головой, стопы зафиксированы, ноги шире плеч. (Кол-во движений за 30 сек).	11	22	20	18	20	18	16
		12	23	21	19	21	19	17
2.	Стоя боком катание хоккейного мяча по полу на точность попадания в квадрат размером 0,5х 0,5 м. с 3-х расстояний (3, 4, 5 м). Кол-во попаданий в 3 сериях по 3 броска с различных расстояний)	11	4	3	1	4	3	1
		12	5	4	2	5	4	2
3.	Паттинг с различных расстояний: 5 кл – 1м; 6 кл – 1,5 м; 7 кл – 2,0 м; 8 кл – 2,5 м; 9 кл – 3 м. (Кол-во попаданий в лунку из 5 попыток)	11	4	3	2	4	3	2
		12	4	3	2	4	3	2
5.	Демонстрация техники выполнения полного свинга в ударах: 5 кл – 7 I, 6 кл – 5 I, 7 кл – 3 I, 8 кл – 5 w, 9 кл – 5 w (Сумма баллов в 3-х попытках) Критериями оценок являются: 5 – попадание в мишень на сетке; 4 – попадание от мишени в сторону до 1 м; 3 – попадание от мишени 2 м; 2- более 2.	11	12	9	6	11	8	5
		12	12	9	6	11	8	5

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

Объекты и средства материально-технического оснащения

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	2	3
Спортивный инвентарь		
Комплект SNAG (СНЭГ) три размера клюшек 26", 30" и 34"		
Большая сумка для оборудования	1	
Клюшка Лаунчер (айрон)	12	для правши
Клюшка Лаунчер (айрон)	2	для левши
Клюшка Роллер (паттер)	8	
Коврик	12	
Мячи (разных цветов)	100	
Мишень Роллерама	4	
Надувная круглая мишень	2	
Мишень-флаг	4	
Ручной тренажёр «СНЕГазу»	4	
Ручной тренажёр «Снепер»	4	
Ручной тренажёр «Снегоматик»	4	
Обруч	16	
Щетка для Роллера	4	
Комплект TRI GOLF (Попробуй гольф)		
Большая сумка для оборудования	1	
Клюшка Айрон	9	для правши
Клюшка Айрон	1	для левши
Клюшка Паттер	9	для правши
Таблица 11. Продолжение		
1	2	3
Клюшка Паттер	1	для левши
мячи всего	40	
Красные мягкие мячи	10	
Желтые мягкие мячи	10	
Мячи без отскока (по 5 каждого цвета: красные, зелёные, голубые и жёлтые)	20	
Конусы (разных цветов)	60	
флаги (разных цветов)	10	
Лунки для паттинга	10	
Ти-подставки	20	
Стопы (пара)	10	
Кольцо (12 секций),	2	
Комплект карточек с играми	29	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Журнал Golfdigest	2	

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

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

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

пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.

9. 10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.

10. 11. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.

11. 12. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2012. – 600 с.

12. 13. Правила спортивных игр и состязаний : Ил. энцикл. справ. - Минск: Попурри, 2000. - 319 с.: ил.

13. 14. Профессиональный спорт : [учебник] / ред. Гуськов С.И., Платонов В.Н. - Киев: Олимп. лит., 2000. - 391 с.: ил.

14. 15. Ремизов Н.А. персональный сайт <http://www.golf.ru/page/library/>

15. 16. Сандерс В. Гольф: полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. - 219 с.: ил.

Список литературы

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности//Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985.

3. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. - Челябинск.: Южно-Уральское кн. изд-во.- 1980. - 151 с.

4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: - М., 1979.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов // Основы теории и методики воспитания. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт. - 1970.

6. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт. - 206 с.

7. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченев. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.

8. 9. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.

10. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Полымя, 1989. – 159 с.

11. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.

12. Мануйлов С.И. Динамика проявления быстроты и прыгучести у школьников // Организация и методика физического воспитания в детском и юношеском возрасте: Межвуз. сб. науч.тр.- М., 1983.

13. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. –М., 1997.

14. 15. Определение физической подготовленности школьников/Под ред. Б.В. Сермеева. – М.: Педагогика, 1993.

16. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников М.: Просвещение, 1998.

17. Синяева З.К. Методические рекомендации для оценки физического развития

школьников. - Улан-Удэ, 1995.

18. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. - 1981. - №4.

19. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -3-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия»,2004.- 480 с.

20. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт,1991.- 224 с.

21. SNAG™ Основано на национальных стандартах по физическому воспитанию.

22. Освоение техники действий в гольфе с использованием оборудования SNAG, методические рекомендации, Корольков А.Н., Губарев Д.А., Москва 2014 год.

23. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа, рекомендованная экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций, Москва - 2014 г.