

Принята на заседании  
педагогического совета  
школы протокол № 1 от 28.08.20  
На заседании ШМО  
протокол № 1 от 28.08.20  
Введена в действие приказом  
№ 394 от 28.08.2020

**«Утверждаю»**  
Директор  
МБОУ «Школа № 91»  
/И.М.Гаффаров/  
подпись ФИО  
«28» августа 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности

**«ГОЛЬФ»**

**Возраст 14-17 лет**

**Срок реализации: 1 года**

**Автор- составитель Гильмутдинова Флера Фоатовна  
учитель физической культуры**

2020/2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, авторской учебной программы по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – Гольф под редакцией Королькова А.Н., Жеребко Д.С., Яковлева Б.А.

Цель изучения предмета «Физическая культура» на основе вида спорта – гольф: формирование физической культуры личности учащегося, включая физическую культуру здоровья, физическую культуру тела и физическую культуру движений. Достижение цели усвоения предмета «Физическая культура» должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных учреждений для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Задачи изучения предмета «Физическая культура» на основе вида спорта-гольф на ступени среднего (полного) общего образования:

- 1) знание роли и значения занятий гольфом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, совершенствовании и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, формирование устойчивого интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спортивных игр, спорта и олимпийского движения;
- 3) освоение навыков физических упражнений и регуляции физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) формирование и закрепление навыков совершения игровых действий в гольфе, овладение знаниями об истории, цели, тактике и правилах игры;
- 5) приобретение практического опыта организации самостоятельных систематических занятий гольфом и участия в соревнованиях с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 6) освоение навыков оказания первой доврачебной помощи при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий гольфом как видом спорта и формой активного отдыха и досуга;

- 7) овладение опытом организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование навыка наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценки текущего состояния организма и определения эффективности тренировочных воздействий при регулярных занятиях гольфом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий;
- 8) формирование навыков выполнять комплексы общих и специальных развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами специальных технических действий, приёмов и физических упражнений в гольфе, умение использовать их в разнообразных формах учебной, игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Общая характеристика предмета «Физическая культура» на основе вида спорта – гольф.

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр. Индивидуальность заключается в том, что 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. Игровые действия в гольфе по кинематическим основаниям можно разделить на удары, совершаемые с максимальной амплитудой перемещения звеньев тела. Перемещения игроков во время соревнований относятся к циклическим действиям низкой мощности (ходьба). При совершении игровых действий в гольфе задействуются алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения. Игровые действия, совершаемые с субмаксимальной и умеренной мощностью, приводят к полету мяча. При этом, при совершении ударов с субмаксимальной мощностью (максимальной амплитудой) дальность полета мяча определяется параметрами клюшки (ее выбором), которой совершается удар. Дальность и направление перемещения мяча, в этом случае, определяется не параметрами выбранной клюшки, а регулированием целенаправленного действия игроком. При игре в гольф на игрока действуют следующие внешние силы: сила тяжести, инерционные центробежные и центростремительные силы; силы упругой деформации и силы сопротивления внешней среды. По степени влияния на организм преобладающие значение оказывают инерционные силы. Способность человеческого организма противодействовать инерционным силам не является врожденной. Также человеку генетически не свойственны движения отведения-приведения и пронации-супинации. Эволюционно организм человека в большей степени адаптирован к противодействию силы тяжести, проявляющемуся в совершении движений сгибания-разгибания. По этой причине, как обучение игровым действиям в гольфе, так и их реализация, часто вызывают определенные трудности, которые преодолеваются по мере развития и совершенствования специфических координационных способностей в процессе обучения. Таким образом, в результате регулярных занятий гольфом развиваются скоростносиловые качества, специфические координационные способности и

аэробная выносливость, с одной стороны, и, с другой стороны, целенаправленное регулярное развитие (тренировка) перечисленных качеств способствует прогрессу результатов в гольфе.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» на основе вида спорта-гольф в учебном плане.

Планирование прохождения программного материала

Этапы подготовки

- 1 Знания о физической культуре на основе гольфа
- 2 Теоретическая подготовка
- 3 Способы двигательной деятельности
- 4 Общая и специальная физическая подготовка
- 5 Обучение техники ГОЛЬФА
- 6 Физическое совершенствование
- 7 Учебно-тренировочные игры

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия, раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Гольф как спортивная игра. Краткие правила. Инструктаж по ТБ.	2	2	0
2	Правила соревнований. Этикет поведения.	2	2	0
3	Техника игры. Ознакомление с основами техники патта с использованием инвентаря	4	1	3
4	Совершенствование техники короткого патта.	4	0	4
5	Стойка и хват. Короткий патт. Контроль.	6	1	5
6	Обучающая игра на 9 лунках.	6	0	6
7	Длинный патт. Разучивание.	4	1	3
8	Совершенствование техники длинного патта.	4	0	4
9	Длинный патт. Стойка и хват. Контроль.	4	1	3
10	Чип. Разучивание основ техники с использованием инвентаря.	4	1	3
11	Совершенствование техники чипа.	6	0	6

12	Чип. Стойка, хват, удар. Контроль	4	1	3
13	Комплексное освоение основ техники патта и чипа.	6	0	6
14	Обучающая игра на 6 лунках. Чип и Патт.	6	1	6
15	Ознакомление с командными форматами в гольфе. Соревнования на 6 лунках Чип и Патт.	4	1	3
16	Промежуточное тестирование физических качеств, освоения техники гольфа Контроль.	4	0	4
17	История развития гольфа. Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.	2	2	0
18	Соревнования на 6 лунках Чип и Патт	4	0	4
19	Питч. Разучивание основ техники с использованием инвентаря.	6	1	5
20	Совершенствование техники питча.	4	0	4
21	Совершенствование техники питча.	4	0	4
22	Питч. Стойка, хват, удар. Контроль.	4	1	3
23	Патт, Чип, Питч. Игровая практика.	6	0	6
24	Драйв(свинг). Разучивание основ техники с использованием инвентаря.	6	1	5
25	Совершенствование техники драйва.	4	0	4
26	Совершенствование техники драйва.	4	0	4
27	Совершенствование техники драйва.	4	0	4
28	Драйв. Стойка, хват, удар. Контроль.	4	1	3
29	Драйв. Стойка, хват, удар. Контроль.	4	1	3
30	Подвижные игры с использованием инвентаря.	6	0	6
31	Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв.	4	0	4
32	Совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв.	4	0	4
33	Командные соревнования. Патт, чип, питч, драйв.	9	1	8
34	Личные соревнования. Патт, чип, питч.	8	1	7
35	Соревнования	5	0	5
36	Итого	162	21	141

## Содержание учебного предмета.

Знания о виде спорта гольф. В этом разделе представляются сведения об истории игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время. Дается характеристика основных видов человеческой деятельности: игре, учении и труде. Дается определение игры, спорта и спортивной игры. Рассматриваются их общие черты и различия. Определяется понятие гольфа как спортивной игры и олимпийского вида спорта. Представляются сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф. Сообщаются краткие правила игры в гольф и правила поведения игроков на гольф поле. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Разработка и демонстрация комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей, развития основных физических качеств. Разработка и демонстрация комплексов упражнений для развития координационных способностей, обучению основным элементам совершения игровых действий в гольфе. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за функциональным состоянием. Организация и проведение подвижных игр с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах). В этот раздел также могут быть включены задания по самостоятельной работе в части разработки, связанных с биомеханикой, физиологией, педагогикой и историей. Физическое совершенствование в гольфе ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида спорта гольф, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения группируются внутри раздела по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

### Методическое обеспечение программы

Гольф, как и любые другие виды спорта, вместе с развитием человечества прошел определенный эволюционный путь от появления некоторых форм игр с палкой (клюшкой) и камнем (мячом), возникновения состязательных критериев, создания, воспроизводства и совершенствования инвентаря, и, до формулирования общих правил игры, создания клубов и саморегулирующихся организаций, обеспечивающих единые формы проведения состязаний и дальнейшую профессионализацию этого спорта. Фактически установлено, что гольф, как вид спорта, в части цели игры, минимальной игровой ситуации и правил,

имеют более, чем 500-летнюю историю и давно стал неотъемлемой частью общемировой физической культуры. В настоящее время гольф - один из самых популярных и массовых видов спорта во всем мире.

Цель игры в гольф - забить мяч в лунку ударом или несколькими ударами клюшкой в соответствии с Правилами. Любые соревнования по гольфу необходимо включают минимальную игровую ситуацию: удар клюшкой по мячу. Для определения победителя всегда сравнивается количество ударов, затраченных для прохождения одинакового количества лунок. В соответствии с ними гольф можно определить по особенностям ее содержания как: спортивную игру без контакта с соперником, спортивную игру с ситуационной, вероятностной и алгоритмической тактикой.

Оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (7-11 лет), когда эффективность средств гольфа еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике гольфа. Основным средством ее (кроме средств гольфа) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, специальную выносливость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных гольфистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение в различных играх, умение оценить степень риска при совершении технического действия, оценить дальность и т.д.; по мере изучения технических приемов гольфа учащиеся изучают тактические действия. Большое



МЕСТО В ПОДГОТОВКЕ ГОЛЬФИСТОВ занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по гольфу служат высшей формой интегральной подготовки. В систему многолетней подготовки учеников органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью занятий, но и эффективным средством специальной подготовки.

В настоящее время трудно добиться успехов только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы учащийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на учебных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку. Для учеников в качестве обучающего и тренировочного средства может быть предложена учебная программа SNAG, предусматривающая использование облегченных клюшек и мячей большего диаметра. Также рекомендуется с использованием SNAG оборудования осуществлять и соревновательную деятельность вплоть до 15 летнего возраста, завершающего года увеличения роста и формирования новой координации в совершении игровых действий. Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных гольфистов.

### **Ожидаемые результаты**

Обучающийся успешно закончивший курс «Физической культуры» 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, спорта и спортивной игры, их общие черты и различия; - 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 «Физической культуры» на основе вида спорта гольф должен уметь:

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле; - совершать основные игровые действия в игре;
  - совершать основные игровые действия паттером при игре на дальние, средние и короткие расстояния; совершать основные игровые действия клюшками при игре из сложных ситуаций; - совершать основные игровые действия клюшками
  - совершать основные игровые действия клюшками W5-W1; - вести запись счета при игре в гольф; - оказывать помощь в судействе соревнований по гольфу;
  - объяснить фазовый состав игровых действий в гольфе; - вести дневник наблюдений за состоянием здоровья и изменением его параметров в результате занятий гольфом.
- Обучающийся успешно закончивший курс «Физической культуры» 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 и развития мышц туловища и конечностей;
  - разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
  - разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития координационных способностей;
  - разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для обучения основным элементам совершения игровых действий в гольфе; - проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
  - измерять длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств;
  - измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
  - организовывать и проводить подвижные игры с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Литература

1. Корольков А.Н., Жеребко Д.С., Яковлев Б.А. Учебной программы по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта / Корольков А.Н., Жеребко Д.С., Яковлев Б.А. — М., 2016.

В данном документе проинформировано  
скреплено печатью 10 листов

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №91»  
Ново-Савиновского района города Казани

И.М. Гафаров

