

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Республиканская спортивная школа по гольфу»**

Рассмотрено
на тренерском совете
ГБУ ДО «РСШ по гольфу»
№ 1 от 02.12 2024г.

Утверждаю

Директор

ГБУ ДО «РСШ по гольфу»

А.В. Михайлова



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «гольф»**

этап начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Казань
2024 год

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гольф» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом Минспорта России от 21.11.2023 № 834 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гольф».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гольф» предназначена для организации образовательной деятельности по гольфу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гольф, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 903 (далее – ФССП)

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, физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, подготовка высококвалифицированных спортсменов, входящих в состав сборных команд России.

Задачи:

- привлечение максимального возможного числа детей к занятиям по гольфу, формированию у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта гольф;
- формирование двигательных умений и навыков, а также разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, ловкости, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- набор и отбор талантливых, спортивно-одаренных детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование соревновательных навыков.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

1.1 Актуальность программы состоит в удовлетворении потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу с юными гольфистами и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно

одаренных на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по виду спорта гольф.

1.2. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по гольфу, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Образовательные задачи:

- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить техники основных ударов; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики прохождения лунок;
- обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи:

- выявить особенности физического развития обучающихся;
- развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- развивать мотивацию обучающегося к занятиям физической культурой и гольфом;
- развивать физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию (ловкость), гибкость;
- развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению.

Воспитательные задачи:

- воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

1.3. Ожидаемые результаты освоения Программы

Знать:

- спортивную терминологию;
- историю мирового и отечественного развития вида спорта гольф;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технико-тактические действия в гольфе.

Уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

- поддерживать свой уровень физической и технико-тактической подготовленности;
- выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других;

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:

- мотивация к занятиям гольфом;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико-тактической подготовки;
- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;
- коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;
- организованность и пунктуальность.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Краткая характеристика вида спорта «гольф»

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр.

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 игроков в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств.

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

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 (около 35% игровых действий) и удары, совершаемые с ограничением амплитуды движений (65% действий).

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

По затратам мощности игровые действия делятся на 35% действий субмаксимальной мощности, 65% действий низкой мощности. Перемещения игроков во время соревнований относятся к циклическим действиям низкой мощности (ходьба). При совершении игровых действий в гольфе задействуются алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения.

Игровые действия, совершаемые с субмаксимальной и умеренной мощностью, приводят к полету мяча. При этом при совершении ударов с субмаксимальной мощностью (максимальной амплитудой) дальность полета мяча определяется параметрами клюшки (ее выбором), которой совершается удар.

Действия с низкой мощностью и ограничением амплитуды движения приводят к недалекому полету мяча в воздухе (25% игровых действий) или его качению по игровой поверхности (45% игровых действий). Дальность и направление перемещения мяча, в этом случае, определяется не параметрами выбранной клюшки, а регулированием целенаправленного действия игроком, за счет его антиципативных и рецептивных представлений.

По дальности перемещения мяча игровые действия можно разделить:

- при полете мяча на 90-280 м. – действия с максимальной амплитудой (35%);
- при полете мяча на 5-90 м. – действия с ограничением амплитуды (25%);
- при качении мяча 0-20 м. – действия с ограничением амплитуды (40%).

При игре в гольф на игрока действуют следующие внешние силы:

- сила тяжести, инерционные центробежные и центростремительные силы;

- силы упругой деформации и силы сопротивления внешней среды.

По степени влияния на организм, преобладающие значение, оказывают инерционные силы, величина которых достигает значений в 8g. Способность человеческого организма противодействовать инерционным силам не является врожденной. Также человеку генетически не свойственны движения отведения-приведения, ротации и пронации-супинации.

Эволюционно организм человека в большей степени адаптирован к противодействию силы тяжести, проявляющемуся в совершении движений сгибания-разгибания. По этой причине, как обучение игровым действиям в гольфе, так и их реализация, часто вызывают определенные трудности, которые преодолеваются по мере развития и совершенствования специфических координационных способностей в процессе обучения.

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

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в таблице №1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- выполнить нормативы по общей физической и специальной подготовке для зачисления или перевода;

- иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание);
- не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

2.3. Объем дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гольф» рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс. Начало учебно-тренировочного года – 1 сентября.

Объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитывается для каждого этапа спортивной подготовки с учетом ее интенсивности, длительности каждого этапа спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Год подготовки	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ), на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера-преподавателя).

2.4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки		Возраст для зачисления
Этап начальной подготовки	3	1 год обучения	7
		2 год обучения	
		3 год обучения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	1 год обучения	12
		2 год обучения	
		3 год обучения	
		4 год обучения	
		5 год обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	До года	14
		Свыше года	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	До года	15
		Свыше года	

2.5. Виды и формы обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия, с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся; и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах спортивного совершенствования мастерства
- участие в соревнованиях (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ);
- инструкторская и судейская практика.

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21

	соревнованиям				
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
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	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	обследования			
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	

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «гольф»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутришкольные соревнования различных видов (Первенства, турниры, товарищеские встречи, контрольные соревнования)

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации, к ним относятся соревнования, проводимые федерацией гольфа (первенства, турниры, товарищеские).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией гольфа России (Первенства, Кубки и т.д.)

Объем соревновательной деятельности.

Таблица 5

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 трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	4	4	3	3
Отборочные	-	-	3	4	10	12
Основные	-	-	2	3	5	5

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конькобежный спорт» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью

тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

Таблица 6

№ п/п		Виды подготовки		Этапы и годы подготовки									
				Этап спортивно-оздоровительной подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
Недельная нагрузка в часах													
4		6		9		12		18		24		32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2		2		2		3		3		4		4	
1	Общая физическая подготовка	130	156	226	230	280	250	324	383				
2	Специальная физическая подготовка	40	78	116	120	280	324	383					
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	45	75	187	249					
4	Техническая подготовка	31	62	95	150	188	250	333					
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	12	26	59	75	125	200					
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	19	50	66					
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	5	10	19	62	100					
Общее количество часов в год		208	312	468	624	936	1248	1664					

2.8. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Таблица 7

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил «гольф», терминологии, принятой в этом виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течении года
		формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - 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 к склонности к педагогической работе.	В течении года
2.	Здоровье сбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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	В течение года
		физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		

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
--	--	----------------

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

Таблица 8

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	март	Методист по антидопинговому обеспечению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	апрель	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Использовать

	антидопинговой культуры»		памятки для родителей.
Учебно-тренировочный этап (ЭСС)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	апрель	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Использовать памятки для родителей.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В начале спортивного сезона	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	По назначению	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
Этап высшего спортивного	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В начале спортивно	Прохождение онлайн-курса на

мастерства		го сезона	образовательной платформе РУСАДА
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	По назначению	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планируются с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно - методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач реализации дополнительной образовательной программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в гольфе терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий,

необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести спортивный дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в спортивном дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать удары, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в изучении отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства
итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств и направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное количество сна для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц); - посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов;

- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы тренировочного этапа подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гольф».

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно - тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

План прохождения углубленного медицинского обследования

Таблица 9

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Место проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Этап начальной подготовки (свыше года)		2 раза в год апрель, октябрь	Тренеры - преподаватели
2.	Учебно-тренировочный			

	этап (ЭСС)			
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства			
4.	Этап высшего спортивного мастерства			

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гольф»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гольф» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гольф»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, несвязанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом

результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься выбранным видом спорта и не имеющим медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведен на следующий этап (следующий период этапа) спортивной подготовки по итогам контрольно-переводных испытаний при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей специальной физической подготовленности с учетом стажа занятий;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренной программой спортивной подготовки по гольфу;
- положительные результаты контрольных переводных нормативов, проводимых в конце тренировочного года;
- положительные результаты выступлений на соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов.

Контрольно-переводные испытания — это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных программой спортивной подготовки по гольфу с целью перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (следующий период этапа).

Целью испытаний, обучающихся является:

- достоверная оценка знаний, умений и навыков, а также уровня физической подготовленности обучающихся на определенных этапах освоения программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- получение объективной информации для подготовки решения о переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (следующий период этапа).

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку и не выполнивший перечисленные выше требования, на следующий этап (период этапа) подготовки не переводится, но может, по решению тренерского совета повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе (периоде этапа).

Контрольно-переводные (приемные) испытания являются обязательными для всех учащихся, отказ от сдачи нормативов занимающимся может повлечь за собой исключение его из состава группы Учреждения.

Проведение контрольного тестирования в ГБУ ДО «РСШ по гольфу» осуществляется в соответствии с нормативами федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гольф», утвержденным приказом Минспорта России 11 ноября 2022 года № 903

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«гольф»**

Таблица

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив с года обуче	
			мальчики	девочки	мальчики	д
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стоя, держа набивной мяч весом 1 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками	см	не менее		не менее	
			300	280	310	
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		не менее	
			15		15	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на 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	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	

	лежа на полу		13	7
			не менее	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5
			не более	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	9,3	9,5
			не менее	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130
			не менее	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	22	15

2. Нормативы специальной физической подготовки

			не менее	
2.1.	Исходное положение – стоя, держа набивной мяч весом 1 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками	м	5	4
			не менее	
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	20	

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	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 этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гольф»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девуш юниор
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	18
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	4

1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа набивной мяч весом 3 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
2.2.	Исходное положение –стоя на полу. Стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Удержание равновесия	с	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
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	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение –стоя, держа набивной мяч весом 3 кг. Бросок	м	не менее	
			9	8

	набивного мяча вперед двумя руками		
	Исходное положение – стоя на полу. Стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Удержание равновесия	с	не менее 30
	3. Уровень спортивной квалификации		
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Общая физическая подготовка

К упражнениям общей физической подготовки в гольфе могут быть отнесены упражнения циклического характера, акробатика и гимнастика, спортивные игры и различные бытовые движения, и общие развивающие упражнения. Многими исследователями отмечается, что ОФП должны содержать упражнения, подводящие к освоению основ техники – элементы действий по своей направленности, временной и пространственной структуре, соответствующие движениям в выбранном виде спорта. Для гольфа, преобладающими движениями в подготовке должны быть движения отведения – приведения верхних конечностей в плечевых и запястных суставах, движения кручения туловища, а также движения пронации–супинации в тазобедренных и голеностопных суставах. Учитывая специфику гольфа и его асимметричное влияние на опорно–двигательный аппарат юных спортсменов, упражнения ОФП и СФП, особенно на начальных этапах подготовки, должны выполняться в обе стороны. К циклическим упражнениям ОФП в гольфе относятся: бег и ходьба, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, занятия на кардиотренажерах и пешеходный туризм; т.е. все упражнения, развивающие аэробную выносливость. На этапах начальной подготовки в комплекс упражнений ОФП обязательно должны включаться различные гимнастические упражнения, развивающие координацию в части восприятия пространства, мышечного чувства, чувства ритма и вестибулярной устойчивости. Также к упражнениям ОФП относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения с отягощениями, бросковые упражнения, прыжковые и беговые. В прыжковые и беговые упражнения также должны включаться перемещения спортсмена в латеральном направлении, как соответствующие биомеханике совершения движений при совершении свинга в наибольшей степени. Прыжковые упражнения должны содержать вращения вокруг продольной оси туловища на различные углы. Полезным будет выполнение таких упражнений на батуте. При выборе спортивных игр, предпочтение должно быть оказано играм с элементами подобными гольфу, как по цели игры – попадание чем–либо в некоторую цель, так и по биомеханическому содержанию игровых действий. Такие же принципы рекомендуется соблюдать и при совершении различных тренировочных спортивных и бытовых движений. К упражнениям ОФП также могут быть отнесены и восстановительные мероприятия.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в гольфе направлена на развитие специальных моторных и координационных качеств юных спортсменов: скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти и др. Доля СФП в общем объеме тренировочных нагрузок возрастает вместе с мастерством спортсмена на каждом этапе многолетней подготовки и на этапах спортивного совершенствования может достигать до 70% от общего объема физической подготовки. Будем считать, что к упражнениям СФП в гольфе относятся все упражнения в наибольшей степени подобные игровым действиям в гольфе по характеру их совершения. Также к упражнениям СФП относятся имитации без клюшек, игровые действия и имитации с утяжеленными и облегченными клюшками и подобными им предметами, упражнения с обычным инвентарем специальной направленности. По направленности воздействия на организм спортсмена упражнения СФП условно разделяются на упражнения по развитию координационных способностей (кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти), гибкости, упражнения по развитию скоростно-силовых качеств и выносливости. Приблизительное соотношение объемов тренировочных воздействий по их направленности должно соответствовать частоте совершения игровых действий в гольфе: 60% воздействий должно быть направлено на развитие координационных способностей и 40% на развитие физических качеств. Упражнения СФП также, как и другие тренировочные воздействия желательно объединять в комплексы упражнений в виде тренировочных (двигательных) заданий. Доля СФП в годичном 25 цикле подготовки возрастает по мере приближения к соревновательному периоду от восстановительного и общего подготовительного периода. СФП должна осуществляться с соблюдением следующих принципов: — развитие специальных физических качеств и координационных способностей должно быть комплексным: ни одно качество не должно развиваться в ущерб другому; — тренировки должны быть нацелены на достижение высокой степени развития координационных способностей, гибкости, быстроты и выносливости; — упражнения СФП должны соответствовать структуре и характеру нервно-мышечной работы, совершаемой в соревновательных условиях; — в тренировках должен соблюдаться последовательный принцип развития: от выносливости и гибкости к силе и скорости, от силы и скорости к совершенствованию координации и от координации к технической подготовке; — каждый тренировочный мезоцикл должен завершаться текущим контролем — тестами достигнутого уровня координационных способностей и физических качеств.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка в гольфе по своему содержанию может быть условно разделена на два этапа: этап обучения техническим действиям и этап совершенствования технико-тактических действий. Обучение техническим действиям осуществляется на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации в группах. Оптимальный возраст обучения игровым

действиям 7–12 лет. Критерием усвоения игровых действий может быть точность перемещения мяча различными клюшками в заданном направлении в пределах углового сектора 5–6 34 угловых градусов и по дальности с относительной ошибкой не больше $1/10$ расстояния до цели. Обучение техническим действиям в гольфе может производиться тремя методами общепринятыми во многих учебных дисциплинах и видах деятельности: поэлементным методом обучения (расчленено–конструктивным), целостно–конструктивным и методом статических поз. На практике, как правило, реализуются все эти методы одновременно с преобладанием в методике одного из них, т.е. все методики обучения, по своему содержанию, – комплексные и могут быть отнесены к методам сопряженного воздействия. Основной принцип этих методов обучения – индуктивный: обучение должно происходить от простого к сложному. Также в обучении важно правильное и последовательное освоение элементов: нельзя переходить к следующему элементу, если предыдущий элемент освоен неправильно. Процесс обучения чему–либо, вообще говоря, представляет собой процесс кодирования–декодирования информации, передаваемой и преобразуемой с помощью каких–либо движений. Каждой позе или движению соответствует определенная валидность (информативность), которую можно рассчитать по отношению ко всем возможным движениям звеньев человеческого тела. По мере тренировки, совершенствования спортивного действия лишние движения устраняются, и информационная энтропия действия уменьшается. Любые движения с минимальной энтропией производятся человеком с преимущественным использованием внешних гравитационных и инерционных сил, сил упругих деформаций звеньев и сочленений опорно–двигательного аппарата при минимальных затратах энергии собственных мышечных сокращений. Это общие закономерности существования любых биологических объектов, 35 их адаптации к внешним воздействиям, справедливые и для дидактики гольфа. Стимулом к совершению эффективного игрового действия является желание игрока переместить мяч в некоторую окрестность игровой зоны с высокой точностью. Замысел и план реализации этого действия возникает в мотивационных зонах и ассоциативной коре головного мозга на основе предыдущего игрового опыта: антиципативных–эффекторных представлений, существующих в сознании схем целенаправленных действий (алгорифмов по Н.А. Бернштейну). Многими исследователями установлено, что такие схемы–алгорифмы наиболее прочно усваиваются и реализуются при их описании в виде словесной формулы движения, в виде его характерных опорных точек. Также во многих работах установлена эффективность повышения точности спортивных движений при тренировке их выполнения в обратную сторону, при ограничении действия или изоляции рецептивных систем или, наоборот, их стимулировании. При тренировке во многих видах спорта установлена эффективность идеомоторного представления будущего действия или его имитации без перемещения спортивного снаряда. В классических опытах С.Г. Геллерштейна показано, что количественная оценка совершаемого движения в единицах времени существенно улучшает качество его совершения. Также установлено значительное повышение чувствительности нервно–мышечной системы игроков

в гольф при количественной интериоризации в сознании временных параметров игровых действий и субъективного чувства усилия. Все эти педагогические приемы повышают эффективность, как обучения, так и совершенствования игровых действий в гольфе. Чем больше различных рецептивных систем вытекает в осуществление и контроль движения, тем больше различных количественных образов движения возникает в различных зонах ЦНС, тем точнее совершается движение и прочнее двигательный навык. Установлено, что обучение игровым действиям в гольфе расчленено—конструктивным методом эффективней, чем целостно—конструктивным методом и методом ключевых поз (*steps lié*). Использование этого метода представляется предпочтительным, поскольку каждый новый элемент в свинге относительно исходной стойки следует за предыдущим элементом, т.е. последовательность совершения элементарных движений в свинге — индуктивная и соответствует техническим приемам в гольфе по мере возрастания их сложности и амплитуды. Показано, что полный свинг в гольфе составляют 16–20 элементарных анатомических движений. Сначала осуществляется обучение стойке игрока и способу удержания клюшки. Затем осваивается умение совершать движения отведения — приведения — отведения клюшки и верхних конечностей для совершения патта. На усвоение этих движений (образование первичного умения) обычно уходит от 12 до 36 занятий по 80–90 повторений в каждом. Принципиальным в занятиях является ограничения по точности совершаемых движений по направлению и скорости: ученики должны стремиться их выполнять с точностью перемещения мяча не хуже 1/10 расстояния до цели по направлению и дальности. Как и в других видах учебной деятельности, образование первичного умения ускорит использование различных ограничителей движений по направлению, амплитуде, усилию, указателей направления, фиксаторов внимания, использование мячей, клюшек и целей большего размера, выполнения упражнений в заданном темпе и применение других педагогических методов и приемов, вовлекающих в обучение различные аффекторно—эффекторные системы. Предпочтительным методом обучения на этапе предварительной подготовки является игровой метод. Полезным на этом этапе обучения будет использование средств обучающей системы SNAG (*Starting new at golf*). Усвоение движений в паттинге должно производиться с постепенным возрастанием расстояния до цели. Дальность до лунки должна увеличиваться от 1 до 10 метров при условии сохранения точности в пределах 1/10 дальности до цели. Регулирование дальности качения мяча должно производиться путем изменения угла отведения клюшки от вертикали, а не за счет мышечных усилий в темпе соответствующим собственной частоте колебаний системы клюшки и верхних конечностей, ее удерживающих. После образования первичного умения в паттинге осваивается чиппинг: осваивается такое же движение, но с большой амплитудой и свинг осуществляется клюшками веджами с большими углами лофт. Увеличение амплитуды свинга требует добавления в игровое действие пронации туловища, а при далеких чипах (25–30 метров) и движений отведения и приведения кистей в запястных суставах. Таким образом, при усвоении чиппинга к ранее освоенным движениям добавляется еще три элементарных движения. Для образования умения в чиппинге также потребуются

от 12 до 36 занятий по 80–90 повторений в каждом. Чиппинг осваивается с постепенным возрастанием дальности от 5-ти до 30-ти метров с соблюдением точности перемещения мяча в 1/10 от дистанции до цели и постоянством темпа завершения свинга, обеспечивающим регулирование начальной скорости мяча за счет амплитуды отведения клюшки при замахе. Точно также происходит обучение питчингу и драйвингу: каждый раз к ранее освоенному движению добавляется 2–3 новых элементарных движения, которые закрепляются многократными повторениями с неизменным темпом при постепенно возрастающей дальности ударов в пределах заданной точности. Добавление и усвоение новых движений 38 в свинге должно производиться только после повторения и закрепления ранее усвоенных. Каждый этап усвоения нового технического действия должен завершаться контрольным занятием (контрольной тренировкой, соревнованием) критерием которого служит точность выполнения игровых действий, не превышающая 1/10 дальности до цели. И если обучение производится индуктивно с постепенным возрастанием амплитуды свинга и дальности ударов, то контроль обучения техническим действиям осуществляется в обратной последовательности – дедуктивно, как и в соревнованиях, с уменьшением дальности и амплитуды от удара к удару. Такой метод усвоения игровых действий в гольфе в наибольшей степени будет соответствовать частоте их совершения в соревнованиях. При индуктивном поэлементном обучении наиболее часто будут повторяться те технические приемы, которые наиболее часто совершаются и в соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки гольфистов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития гольфиста. Теоретическая подготовка необходима для совершенствования в спорте. Чтобы спортсмен овладел высотами спортивного мастерства, его теоретические знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования. В связи с этим тренер должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и уметь передавать ученикам профессиональные знания, обосновывать педагогические методы и средства тренировки.

Широкая эрудиция и теоретическая подготовка тренера – залог того, что спортсмен будет иметь полное представление о системе спортивной тренировки и эффективно использовать знания для достижения спортивных высот. Чем больше гольфист будет знать об основных закономерностях тренировки, о воздействии различных средств и методов подготовки на его организм, тем правильнее он будет выполнять требования тренера; в полной мере будут реализовываться педагогические принципы сознательности и активности, а также соблюдаться требуемые режимы нагрузки и т.п.

Гольфисты должны знать: историю развития гольфа; правила соревнований; физиологические, биохимические и психологические закономерности воздействия на организм различных тренировочных нагрузок, протекание адаптационных процессов в различных системах организма; анатомию человека и основные законы биомеханики движений; методы тренировки; систему и

принципы планирования подготовки; гигиену, режим дня, основы правильного питания; средства и методы ускорения восстановления работоспособности в процессе и после выполнения тренировочных нагрузок; средства и методы медико-биологического и педагогического контроля и самоконтроля (включая ведение тренировочных дневников).

По всем этим основным вопросам необходимо проводить специальные теоретические занятия, беседы. Необходимо регулярно анализировать ход тренировочного процесса, итоги выступления в соревнованиях. Перед началом каждой тренировки тренер обязан объяснять спортсменам ее цель и задачи, что и как выполнять, почему именно так, а не иначе и т.п. В конце тренировочного занятия проводится его краткий анализ и оценка.

Контрольно-переводные испытания, тестирования

Прием на этапы спортивной подготовки и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а также выполнение спортивных разрядов. Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для спортсменов спортивной школы, специализирующихся в конькобежном спорте.

Организация и методические указания по проведению тестирования

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Для определения исходного состояния спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок. Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Участие в соревнованиях

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской

Федерации, календарными планами спортивных мероприятий города Череповца, Календарем спортивных мероприятий подведомственных учреждений комитета. Все расходы им оплачивают за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине).

Тренер-преподаватель самостоятельно формирует личные рабочую программу спортивной подготовки, учебно-тематический план и планы учебно-тренировочных занятий с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий, которое, в свою очередь, зависит от периода подготовки, наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

Учебно-тематическое планирование на год к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гольф», утвержденной приказом РБУ ДО «РСШ по гольфу».

Средства физического воспитания на этапе **начальной подготовки**:

Гимнастические упражнения: упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки «вперед и назад», стойки на лопатках и голове, «длинные» кувырки, «мост» и др.;

Легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину и высоту с разбега, многоскоки, метание в цель и на дальность и др.;

Лыжная подготовка: передвижение классическими ходами, подъемы на лыжах в гору, спуски с гор на лыжах, торможение на спусках, повороты на лыжах в движении, прохождение дистанций;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростносиловых способностей, выносливости;

Плавание: специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса, повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м;

Велосипед: катание по 30-40 км со скоростью 20-25 км/ч;

Ознакомление, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание на роликовых коньках.

Средства физического воспитания **на учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации)

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты боком, седы, мост, кувырки вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий; Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе, метание гранаты, толкание ядра малого веса из различных положений, челночный бег, многоскоки; Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

Плавание: повторное проплывание отрезков 25-100 м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м;

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;

Специфические упражнения: прыжковая и техническая имитация, пригибная ходьба с разновидностями;

Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- 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):

- 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:

- 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:

- 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.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. Процесс обучения должен осуществляться с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В период трехлетнего прохождения спортивной подготовки в группах начальной подготовки определяется пригодность к скоростному бегу по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов. Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

Тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, физической, специальной).

Основной целью предсоревновательной подготовки является адаптация спортсмена к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных тактико-технических решений при беге на различных дистанциях в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, совершенствование специфических психических качеств.

Контрольные соревнования проводятся для определения уровня подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Подводящие соревнования проводятся с целью отработки модели соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в отборочных и главных соревнованиях. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных стартов. Соревнование является основной формой контроля уровня готовности спортсмена.

К проведению тренировочных занятий предъявляется ряд требований от выполнения, которых зависит эффективность этой формы физического воспитания.

Занятия по своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся. Интенсивность физиологических реакций организма за время занятия отличается постепенным нарастанием в первой части, достижением максимальных величин в середине второй части и снижением в третьей части. На занятиях должны быть приняты и соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья спортсменов.

На первом, втором и третьем годах начальной подготовки особое внимание уделяется общей физической и технической подготовке ольфистов. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП и СП меняется. Для управления интенсивностью тренировочных нагрузок по ОФП, СФП и СП по направленности физиологического воздействия важна информация о распределении циклических средств по зонам относительной мощности.

У занимающихся первого года тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и СП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,594 от общего объема. Наибольшие темпы прироста нагрузок приходятся на второй тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения,

В отношении тренировки скоростных качеств проявляется та же тенденция. На этапе начальной подготовки упражнения для развития силы должны быть динамическими, непредельными по величине нагрузки. Развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость, которое происходит при многократном повторении разнообразных физических упражнений, затем трансформируется в специальную подготовленность, это позволяет гольфистам во время предсоревновательной подготовки быстро повышать уровень спортивных результатов.

Важными средствами подготовки являются подвижные и спортивные игры, а также различные спортивные и подвижные игры. Такие формы занятий повышают интерес к гольфу и способствуют всестороннему физическому развитию. Необходимо основное внимание уделять гармоничному развитию жизненно важных двигательных способностей — выносливости, быстроты движений и перемещений, силы, координации, гибкости и овладению элементарными двигательными навыками. Применение в период начальной подготовки больших объемов специальных упражнений дает вначале быстрый прирост спортивных результатов в избранной специализации.

Содержание и методика работы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Важнейшим условием успешной работы с гольфистами тренировочных групп является перспективное планирование подготовки на пять тренировочных лет с учетом физического развития и подготовленности в данном возрастном диапазоне. Распределение по основным разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый тренировочный год.

В основу периодизации положен тренировочный макроцикл длительностью 12 месяцев

Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного.

Подготовительный период делится на обще подготовительный (май-июнь) и специально подготовительный (август-ноябрь)

Основная цель первого этапа создание предпосылок для повышения работоспособности гольфиста, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств. На обще подготовительном этапе предусматривается постепенное развитие всех функциональных систем и опорно-двигательного аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл. При планировании учитываются компоненты, определяющие характер тренирующего воздействия программы. Сюда относятся продолжительность упражнения, число повторений упражнения, интенсивность работы, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и характер отдыха.

В этом периоде решаются задачи повышения общефизической работоспособности юных гольфистов с преимущественным развитием аэробной выносливости. Наиболее благоприятный период для развития общей выносливости — 12-15 лет.

Основная направленность тренировки на специально-подготовительном этапе — обеспечение непосредственного становления спортивной формы. В начале процесс идет за счет специфических средств, близких по структуре и физиологической направленности к избранной специализации, а затем путем тренировки на льду. К задачам данного этапа относятся: дальнейшее повышение функционально физического потенциала, совершенствование технической и тактической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях.

В процессе тренировки решаются задачи, в которых соединяются координационные способности с выбором тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций.

Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

наличие поля для гольфа (мини-гольфа) или тренировочной площадки для гольфа;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

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

3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	10
4.	Рулетка (100 м)	штук	1
5.	Свисток	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Мишень-улавливатель мячей разного диаметра на основе металлической, пластиковой или комбинированной конструкции с сеткой	штук	20
8.	Скамейка гимнастическая	штук	10
9.	Стенка гимнастическая	штук	2
Для спортивной дисциплины «гольф»			
10.	Клюшка паттеры	штук	60
11.	Мяч для гольфа игровой	штук	150
12.	Мяч для гольфа тренировочный	штук	500
13.	Набор клюшек (Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1)	комплект	7
14.	Подставка для мяча (Ти)	штук	50
15.	Индивидуальное устройство для измерения расстояния (дальномер)	штук	10
Для спортивной дисциплины «мини-гольф»			
16.	Клюшка паттеры	штук	60
17.	Мяч игровой (для мини-гольфа)	штук	100

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гольф»											
1.	Мяч для гольфа игровой	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1
2.	Набор клюшек (Sw, Pw, 19, 18, 17, 16, 15, 14, W5, W3, W1)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Сумка-Бэг (для переноски клюшек)	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	3	1	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для гольфа	пар	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	3	2
2.	Брюки для гольфа	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Кепка спортивная (бейсболка)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
5.	Костюм водонепроницаемый	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	2	1	1
6.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
9.	Майка поло	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
10.	Перчатки для гольфа	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	4	1
11.	Толстовка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шорты для гольфа	штук	на обучающегося	1	1	1	2	2	2	2	2

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
46 *сорок шесть* листов
Должность *директор*
Подпись *Михайлова*
« ____ » ____ 20 ____ г. М.П.