

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Утверждена  
Приказ № 58 от 31.08. 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ГОЛЬФ - дошкольникам»**

Срок реализации общеразвивающей программы 2 года  
Возраст детей, осваивающих программу: 5-8 лет

Разработчики:

Щукин С.Ю.-Президент Федерации гольфа Ленинградской области  
Киселева Н.В.-заведующий МБДОУ №31  
Начарова А.Н,- зам.зав.по УВР  
Батуро Г.Ф.- инструктор по физической культуре

г.Гатчина 2020 год

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Гольф- дошкольникам»

**Содержание:**

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1. Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных         занятий .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2. Теоретический план многолетней подготовки .....</b>	<b>13</b>
<b>1.3. мониторинг .....</b>	<b>14</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1. Программный материал занятий.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2. Психологическая подготовка .....</b>	<b>30</b>
<b>2.3. Воспитательная работа .....</b>	<b>32</b>
<b>2.4. Инструкторская и судейская практика.....</b>	<b>32</b>
<b>3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки .....</b>	<b>34</b>
<b>3.2. Методические рекомендации .....</b>	<b>35</b>
<b>3.3. Материально-техническое оснащение .....</b>	<b>42</b>
<b>ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>43</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гольф - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, с успехом развивается во многих регионах России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения шотландских пастухов превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Занятия гольфом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – общей выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: концентрация внимания, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и гольф клубам . Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости попадания в лунку, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности гольфа создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа позволяет осуществлять дифференцированный подход к обучению детей, различных по возрасту, физическим данным, уровню подготовки и другим индивидуальным особенностям.

Настоящая программа предназначена для подготовки спортсменов по гольфу в спортивно-оздоровительных (СОГ) группах, в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных (УТГ) группах.

В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

### Цель и задачи программы

Цель – формирование начальных представлений о виде спорта (**гольф**). Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений на развитие

координации и гибкости, формирование опорно-двигательной системы организма.

Гармоничное развитие физических и духовных сил. (Ссылка: ФГОС ДО пункт 2.6.)

Задачи: 1.

*Образовательные:*

- дать необходимые знания в области истории и правил гольфа – как игры более чем с 600 – летней эволюцией развития.
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить воспитанников технике и стратегии гольфа.
- сообщение и закрепление специальных знаний по игре в гольфе.

*2. Развивающие:*

- способствовать развитию основных качеств: взрывной силы, быстроты одиночного движения, гибкости, общей выносливости посредством игры в гольф
- формировать навыки самостоятельных занятий гольфом во время игрового досуга.

*3. Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности детей: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, соблюдение этикета, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.

### **Условия реализации программы.**

**Программа рассчитана** на обучение и воспитание детей в возрасте от 5 до 8 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДОУ и качества освоения программы .

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки: • спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются воспитанники ДОУ, имеющие разрешение врача.

- этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются воспитанники ДОУ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-

оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – гольфа.

- учебно-тренировочный (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической подготовке.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Формы проведения занятий:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях..

**Начало учебного года** в секции - 1 сентября; окончание - 31 августа.

**Расписание занятий** учебных групп составляется и утверждается администрацией ДОУ с учетом наиболее благоприятного режима дня (во время утренней и вечерней прогулки), их возрастных особенностей.

**Продолжительность** тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения .

#### **Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)</b>	<b>Минимальная наполняемость учебных групп (человек)</b>
Учебно- тренировочный	1	5	6
	2	10	6
		15	6
Начальной подготовки	До года	5	6
	Свыше года	10	10
Спортивно-оздоровительная	Весь период	6	15

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с учебно- тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Раздел под-ки	Этапы подготовки							
	СО	НП		УТ				
	Весь период обучения	Год обучения						
До года		Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
<b>ОФП</b>	30	30	5	5	5	5	5	5
<b>СФП</b>	15	15	25	20	20	20	20	20
<b>ТехП</b>	25	25	30	30	25	25	20	15
<b>ТакП</b>	10	10	15	15	15	15	15	20
<b>Игровая</b>	20	20	30	30	35	35	40	40

**Направленность программы**

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для гольфа и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом ДОУ (комбинированный);
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование

- учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- б. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования воспитанниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Ожидаемые результаты СОГ**

#### Будут знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Правила игры в гольф.
- Правила охраны здоровья и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Правила проведения соревнований.

#### Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для гольфа
- Овладеют основами техники гольфа
- Овладеют основами судейства в гольфе
- Составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

#### Разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и гибкость
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют концентрацию внимания обучающихся в результате турниров

### **ГНП**

#### Будут знать:

- О технических приемах в гольфе

О положении дел в современном гольфе

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку гольфиста
- Овладеют различными приемами техники гольфиста
- Освоят приемы тактики игры в гольфе
- Овладеют навыками судейства в гольфе, навыками организации мини- турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и гибкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысится уровень противостояния организма воспитанников стрессовым ситуациям.

## УТГ

Будут знать:

- Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Правила игры в гольфе
- Правила охраны здоровья и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Правила проведения соревнований .

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку гольфиста
- Овладеют техникой в гольфе
- Овладеют основами судейства в гольфе

Разовьют следующие профессиональные качества:

- Освоят технику патта и чипа
- Освоят удар из бункера
- Освоят удар айроном в  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  и полный замах.
- Научатся правильно делать удар дро и фейд
- Бэк-спин при ударе веджем
- Научатся делать высокий и низкий удар айроном
- Освоят технику удара вудами
- Освоят технику удара драйвером
- Освоят технику высокого и низкого удара драйвером

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

- Педагогический контроль с использованием методов:
  - педагогического наблюдения; опроса;
  - приема нормативов; -
  - врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к турнирам).
- Турниры.

### **Мониторинг в старшей группе (5-6 лет)**

Оценка уровня развития:

1 балл-большинство компонентов не развиты

2 балла- отдельные компоненты не развиты



	учитывать интересы и чувства других		
	Способен сотрудничать и выполнять как лидерские так и исполнительные функции в совместной деятельности		
	Подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими		
	Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдать правила безопасного поведения		



**1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1.1.Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)**

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ	ГНП		УТГ				
			До года	Свыше года	- 1	- 2	Год	обуче	ния
		Весь период обучения							
		(6 ч.)	(6ч.)	(9ч.)	(12ч.)	(14ч.)			

1.	Теоретическая подготовка	8	8	16	18	25	35	35	35
2.	Общая физическая подготовка	90	90	80	60	60	50	50	50
3.	Специальная физическая подготовка	50	50	110	120	140	160	180	190
4.	Техническая подготовка	60	70	90	120	140	140	150	160
5.	Тактическая подготовка	50	60	60	100	100	150	150	150
6.	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе							
7.	Игровая подготовка	50	50	110	230	240	250	300	300
9.	Восстановительные мероприятия	—	—	—	20	20	24	30	30
10.	Инструкторская и судейская практика	—	—	—	40	50	54	60	60
11.	Контрольные нормативы	5	5	10	10	10	10	10	10
12.	Медицинское обследование	В течении всего периода обучения							
	<b>Общее количество часов</b>	<b>313</b>	<b>333</b>	<b>476</b>	<b>718</b>	<b>785</b>	<b>873</b>	<b>965</b>	<b>985</b>

### 1.2. Теоретический план многолетней подготовки (в часах)

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	Г л	НП					
		Весь период	До года	Свыше года					
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в гольф	1	1	2					
2.	Инвентарь и оборудование для игры в гольф	1	1	2					
3.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на тренировках и турнирах по гольфу	1	1	2					
4.	Правила безопасности, поведения на гольф-поле	1	1	1					
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	2					
6.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях гольфом	1	1	2					
7.	Правила игры в гольф	1	1	2					
8.	Оборудование места занятий, инвентарь для игры гольф	1	1	2					
<i>Общее количество часов</i>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>					



Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

<b>ГНП-1</b>	22	19	125	120	4.40	4.50	-	-	3	10	6	5	5	5	5	5	10	10
<b>ГНП-2</b>	25	23	145	140	-	-	9.00	9.30	4	11	10	8	8	8	6	6	11	11
<b>ГНП-3</b>	28	27	155	150	-	-	9.00	9.20	5	14	13	12	8	8	6	6	11	11
<b>УТГ-1</b>	31	29	165	160	-	-	8.50	9.20	6	19	19	15	7	7	6	6	12	12
<b>УТГ-2</b>	34	31	175	170	-	-	8.45	9.20	7	20	25	18	6	6	7	7	12	12
<b>УТГ-3</b>	37	33	185	180	-	-	8.40	9.15	8	21	30	18	6	6	7	7	12	12
<b>УТГ-4</b>	40	35	195	185	-	-	8.35	9.10	9	22	30	20	6	6	8	7	13	13
<b>УТГ-5</b>	43	37	205	190	-	-	8.30	9.05	11	23	35	20	6	6	8	7	14	14

### **1. Прыжок вверх с места толчком двух ног.**

Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить воспитаннику встать к ней боком, вытянув руку вверх. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотрагивается. Затем воспитанник выполняет прыжок как можно выше и касается на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием.

### **2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.**

Воспитанник выполняет прыжок от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии.

### **3. Кросс(бег по пересеченной местности).**

Максимально быстро пробежать необходимый отрезок по пересеченной местности.

### **4. Подтягивание на перекладине.**

У мальчиков принимается по общепринятой методике. Девочки выполняют подтягивания в висе лежа на низкой перекладине. Исходное положение-вис лежа на прямых руках хватом сверху на ширине плеч. По команде испытуемый сгибает руки до касания подбородком перекладины. Туловище во время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Руки должны разгибаться до полного выпрямления.

### **5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.**

Исходное положение: упор лежа, голова туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе, не нарушая прямой линии тела. Разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.

### **6. Паттинг с различных расстояний**

Удар паттером в лунку(ГНП-1и 2 с 1м,ГНП-2и3 с 2м,УТГ 1-5 с 3 м).

### **7. Чиппинг с различных расстояний.**

Удар лоб-веджем в лунку(ГНП-1 и2 с 3м,ГНП-2 и3 с 4м,УТГ 1-5 с 5-6м)

### **8.Оценка техники выполнения полного свинга в ударах.**

Сумма баллов в 3х попытках.Критериями оценок являются:5-попадание в мишень на сетке+визуальный контроль техники-4-попадание от мишени в сторону до 1м-3-попадание от мишени в сторону до 2м-2- более 2м.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Программный материал занятий

#### • *Теоретическая подготовка*

1. История возникновения гольфа. История возникновения мейджоров. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. История Российского гольфа. Открытые чемпионаты США, Великобритании и РОССИИ. Олимпийские игры. Чемпионат Ленинградской области. Кубок федераций. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый гольф-инвентарь. Создание Ассоциации Гольфа России. Федерация гольфа Ленинградской области и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта. Российский гольф тур: соревнования любительские и профессиональные.
2. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: клюшек, мяча, типов гольф-полей, форма игроков, допуск, дисквалификация. Характеристики клюшек и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударная поверхность. Подбор клюшек по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, длине, грипу. Мячи. Обувь. Экипировка гольфиста.
3. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при игре в гольф. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата в гольфе. Правила поведения на гольф-поле и в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании гольф-тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий на гольф-поле и в зале в присутствии большого количества занимающихся. Гольф-травмы и причины травматизма. Гольф-инвентарь, типы гольф-полей и гольф-симуляторов, физическая и техническая подготовленность спортсмена, простудные заболевания, тренировка и участие в соревнованиях в болезненном состоянии. Оказание первой помощи при ушибах, травмах. Роль и функции тренера при проведении учебно-тренировочных занятий.
4. Инструктажи по соблюдению правил поведения на гольф-поле и в спортивном зале, действия по антитеррору. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при игре в гольф.

5. Виды и группы мышц, участвующих в игре, их свойства, профилактика перегрузки, ущемления, переохлаждения, «сушка» организма, питье и питание игрока в гольф. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физиологическая характеристика организма гольфиста при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма гольфиста во время тренировочных занятий или соревновательной деятельности: предстартовый, основной рабочий и восстановительный. Влияние разминки на состояние организма. Вработывание. Утомление и переутомление. Механизмы развития утомления. Критерии готовности к тренировочной работе и соревновательной деятельности. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Массаж (виды спортивного массажа).
6. Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях гольфом, гольф-этикет. Основы рационального питания гольфистов. Основные принципы и формы специализированного питания гольфистов. Энергетическая диетология при подготовке гольфистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня гольфиста. Режим дня во время турнира. Питьевой режим при выезде в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, гольф-клюшек.
7. Правила игры в гольф. Судейство матча и судейская терминология. Организация турниров. Расстановка участников во флайтах турнирах. Гольф-поля, стартовые ти и их длина. Положение о турнире. Участники турнира. Организационный комитет. Судейский и обслуживающий аппарат соревнований.
8. Гольф-поля мира — изучение параметров и мировых стандартов.

**• *Общая физическая подготовка***

1. Уборка гольф поля.(работа с садово-парковым инвентарем-в теплое время года и снегоуборочным зимой).
2. ОРУ.
3. Бег по пересеченной местности.
4. Прыжки.
5. Метания.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ Упражнения для воспитания силовых способностей**

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 1 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

### *Упражнения с преодолением собственного веса:*

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – стоять в «статике» до появления утомления.
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, ;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

### *Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):*

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой в сторону;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

### *Упражнения с гантелями (вес до 1 кг):*

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в плоскости удара – левая-замах+мах, правая –замах+мах.

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, «складывание» кисти.

*Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:*

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой, имитируя плоскость удара.
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо), имитируя плоскость удара.
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

### **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад.
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, лягушка.
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.
- удары клюшкой в «шину» - плавный замах+мах с максимальной скоростью в конце удара..

### **Упражнения для воспитания скоростных качеств**

*Быстрота реакции:*

- удары двумя руками поочередно в боксерскую грушу с максимально возможной скоростью.
- Удары в шину с максимальной скоростью в пол-замаха, в  $\frac{3}{4}$  замаха и полный замах.
- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- прыжки в стороны –максимально быстро.
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

*Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:*

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; ),
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

### **Упражнения для воспитания координационных способностей**

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$  в разные стороны, прыжок вперед;
- 
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча клюшкой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

### **Упражнения для воспитания гибкости**

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с клюшкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

### **Упражнения для воспитания выносливости**

- бег равномерный и переменный, в гору.
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде и велотренажере, плавание;

### **Варианты упражнений для круговой тренировки**

#### **Вариант № 1**

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием+3 патта с 2м.
2. Прыжки «кенгуру»+3 чипа с 10м.
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться+5 ударов 8-кой в сетку.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище+ 3 удара драйвером в сетку.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться+3 патта с 1м.

6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч+5 ударов вудом в сетку.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот+3 чипа с 15м.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

### **Вариант №» 2**

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге)+5 ударов сэнд-вэджем в сетку.
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен+5 паттов с 1м.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе+5 ударов вудом в сетку.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке)+5 чипов с 10м в лунку.
8. Отталкивания от стены двумя руками+5 паттов с2м.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке+5 ударов гибридом в сетку.

### **Вариант №» 3**

1. Прыжки в стороны максимально быстро.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед+5 паттов с 1м.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м+5 ударов 8-кой айроном в сетку.
5. 10 ударов драйвером в сетку .
6. Прыжки в полуприседе+5 паттов с 3м.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

8. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на спине+5 ударов вудом в сетку.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток+5 паттов с 5м.

#### **• Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития «взрывной»силы - скакалка, прыжки в сторону, прыжки в перед и назад с места.
2. Упражнения для развития силы - диспансер, гантели, утяжелители при беге.
3. Упражнения для развития выносливости - велотренажерные занятия, бег по пересеченной местности,плавание.
4. Упражнения для развития гибкости -р астяжка, элементы фитнес аэробики.
5. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции — тренировки у стола.
6. Обучение технике выполнения ударов. Комплексное воспитание физических качеств. Восстановление после проделанной работы.

На первых занятиях используются различные замахи клюшкой рукой (одной, другой, по очереди), стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем – удар клюшкой на разных уровнях: среднем, низком, высоком; различными ударными поверхностями клюшки, с различными вращениями мяча; . Обучение «бэк-спину» удару. Обучение удару с ти. Совершенствование ударов из тяжелых положений мяча. .

#### **• Техническая подготовка**

- Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:
- основные хваты клюшки;
- оптимальный по амплитуде и форме замах;
- стойка
- «взрывной» момент удара клюшкой по мячу;

- контроль за величиной усилия и направлением движения головки клюшки при выбросе клюшки.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

### СОГ

1. Техника хвата клюшки -слабый, нейтральный, сильный.
2. Жонглирование гольф мячом –головкой клюшки, двумя мячами,ребром клюшки.
3. Расположение мяча относительно стоп.
4. Стойка гольфиста - пружинистая система всего организма.
5. Основные виды полета мяча: прямой,слева направо,справ налево,высокий,низкий,средний.
6. Техника чипа,питча и удары из бункера.
7. Замах:в 1/4, в 1/2, в ¾ от полного свинга.

### ГНП

- 1.Удар центром головки клюшки по мячу.
1. Момент удара: по восходящей траектории, по вни зидущей траектории ,с тишки.
2. Завершение удара: выброс клюшки в сторону цели с обязательной устойчивой стойкой.
3. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.
4. Удары: «панч», «бэк-спин», «стингер», «флоп-шот»,
5. Удары по теннисному мячу:
6. Удар из бункера-высокий+короткий по длине.(3-5м)
7. Удар из бункера-высокий+средний (10-15м)
8. Удар «бэк-спин» - сверхкрученный удар.

### УТГ

1. Прицеливание (подход) места для удара по мячу.
2. Замах: в ¼,в ½,в ¾ и полный свинг.
3. Выброс клюшки в сторону цели..
4. Момент удара: по восходящей траектории, с тишки, по внизидущей траектории.

5. Завершение удара: кисти на «1», клюшка лежит на спине.

6. Работа ног: до удара, во время удара, после удара.

7. Чип: высокий, средний, низкий, флоп-шот.

8. Удары по гольф мячу:

- Удар без вращения — прямой
- Удар слева направо — «фейд»;
- Удар справа налево — «дро»;
- Удар «бэк-спин» - сверхкрученный удар.

9. Совершенствовать патты:

- По восходящей траектории
- По нисходящей траектории
- Держать головку клюшки перпендикулярно
- «Фейд» -патт
- «Дро»-патт
- Патт гибридом
- Чип паттером

10. Совершенствовать технику удара «флоп-шот».

11. Совершенствовать технику удара «панч».

#### **• *Тактическая подготовка СОГ***

1. Выбор правильной клюшки для удара с ти..

2. Выбор правильной траектории удара ,учитывая форму лунки и погодные условия..

3. Удары атакующие, «консервативные».

4. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.

5. Удары по высоте отскока в зависимости от « жесткости» фервея.

6. Удары высокие —через деревья и препятствия.

7. Удары низкие-против ветра.

8. Удары по вниз идущему склону.

9. Удары по вверх идущему склону..

10. Удары из тяжелых положений мяча.

## ГНП и УТГ

### 1. Удары:

- Агрессивные, направленные на максимальную дальность полета.(удар с ти)
- «Консервативные»,направленные на полет мяча с остановкой на фервее.(удар с ти)
- Удары из тяжелых положений-на фервей, агрессивный на лунку.

### 1. Удары атакующие:

- С высокой траекторией полета
- Со средней по высоте траекторией полета.

### 2. Удары, отличающиеся по длине полета мяча:

- Короткие;
- Средние;
- Длинные.

### 3. Удары по высоте отскока на фервее:

- На «жесткий» фервей
- На «мокрый» фервей
- На склон холма
- Высокие (флоп-шот – 5м-6м и выше).

• *Игровая подготовка*

## СОГ

1. Парные игры.
2. «Игра консерватора против атакующего».
3. «Игра атакующего против консерватора».

## ГНП

1. Игра консерватора против атакующего.
2. Игра атакующего против консерватора.
3. Игра атакующего против атакующего.
4. Парные игры.

## УТГ

1. Игра консерватора против атакующего.
2. Игра атакующего против консерватора.
3. Игра атакующего против атакующего.
4. Парные игры.

### 2.2. Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям гольфом и формирование положительного настроения на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у юных гольфистов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;

- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

В работе с юными гольфистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

### **2.3. Воспитательная работа**

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных гольфистов.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Тренер должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств и т.д.

Успешность воспитательного процесса юных гольфистов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера. К таким качествам относятся целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств.

Стойкость - одно из важнейших качеств, необходимых гольфистам. Для воспитания этого качества должны проводиться тренировочные занятия и соревнования, сопряженные с большими трудностями, а именно - тяжелые погодные условия, наличие сбивающих факторов, непривычное время начала занятий и т.д.

#### **2.4. Инструкторская и судейская практика**

Уже на этапе начальной подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на учебно- тренировочном. Юные гольфисты должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Игра на лунках - одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит педагогу готовить воспитанников к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем педагог под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим воспитанникам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя, так и у других воспитанников, и умению их исправлять.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри ДОУ, и только потом уже на турнирах более высокого ранга(Другие ДОУ).

### **III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 3.1.**

#### **Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

##### **Принципы спортивной тренировки**

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

##### **Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

##### **Методы спортивной тренировки**

- **Общепедагогические:**  
словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**  
метод строго регламентированного упражнения:
  - метод направленный на освоение спортивной техники;
  - метод направленный на воспитание физических качеств.

игровой метод;

соревновательный метод.

#### **3.2. Методические рекомендации**

- **Методические рекомендации по построению занятий**

<i>№</i>	<i>Раздел програ ммы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Теоретическая подготовка	Групповая, фронтальная	Словесный, (объяснение, рассказ, беседа) практические задания. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, наглядный материал (картинки, плакаты, видеозаписи), правила судейства.	Тестирование
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	наглядный материал (таблицы, схемы, карточки), мячи для гольфа для каждого обучающего	Тестирование, заполнение карточки судьи, оформление протоколов соревнований
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, (объяснение нового материала, рассказ), практические занятия (упр. в парах, наглядный показ педагогом)	Литература, наглядный материал (схемы, карточки, плакаты), мячи для гольфа для каждого обучающего	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри гру ппы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Наглядный материал (дидактические карточки, плакаты), мячи для гольфа на каждого обучающего	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Наглядный материал (дидактические карточки, плакаты, видеозаписи), мячи для гольфа на каждого обучающего,	Учебная игра, соревнование

**• Методические рекомендации по организации  
и проведению тренировки**

Гольф - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе гольфистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными гольфистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Обучение ударным движениям в гольфе начинается с создания представления о нем и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном

действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В начале обучения следует очень осторожно использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к появлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке игроков в гольф следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков в гольф целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять базовые технико-тактические действия.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени правильно и точно бить по мячу, уметь выполнять базовые атакующие и консервативные технико-тактические удары как в хороших погодных условиях, так и при дожде и ветре. Только после того как юный гольфист овладеет этим комплексом навыков и умений, определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по стилю игры.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: е игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением

победителей, игры паттером с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и скорость одиночного движения. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 7-8 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 10-12 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста инструктору по физкультуре рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качества, скоростной выносливости.

При подготовке юных гольфистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

**• Методические рекомендации по технике безопасности мест проведения занятия и профилактике травм**

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в неблагоприятных погодных условиях при одновременном нахождении на гольф-поле значительно больше 5-ти занимающихся спортсменов. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения на гольф-поле. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключая удар клюшкой и попадание мячом в людей, находящихся на гольф-поле или рядом с ним.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с гольфистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние сетки, устройства для подсчета очков и пр.

Особенность освещения зала предполагает расположение светильников по высоте, силе источника света, его направленности. При современных скоростях полета мяча освещенность над поверхностью корта должна быть не менее 500 люкс.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным гольфистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее

большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм гольфистами при проведении учебно-тренировочного процесса и турниров, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена гольф-инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата гольфиста являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм гольфистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих ударов, таких как удары по мячу драйвером и вудами, удары из рафа и других тяжелых положений мяча.

*Меры профилактики.* Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения ударов, исключающей работу суставов и мышц гольфиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по траве и снегу с учетом выполнения рывков и резких остановок.

- следить за техникой выполнения сложных ударов и осуществлять контроль за хватом клюшки.
- следить за состоянием гольф обуви, клюшек, состоянием поверхности гольф-поля (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и его освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и турниров.

### **3.3. Материально- техническое оснащение**

Для занятий по программе требуется:

1. *Гольф-поле, драйвинг-рендж и спортивный зал.*
2. *Гольф инвентарь и оборудование:*
  - Гольф клюшки и мячи на каждого обучающегося.
  - Набивные мячи.
  - Перекладины для подтягивания в висе - 5-7 штук.
  - Скакалки для прыжков на каждого обучающегося.
  - Секундомер.
  - Гимнастические скамейки - 5-7 штук.
  - Мягкие мячи.
  - Сетки для гольфа - 3 штуки.
  - Гимнастические маты - 8 штук.
  - Гимнастическая стенка.
  - Напольные лунки
  - Маты для ренджа-8 штук.

## **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Жеребко Д.С. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов образовательных учреждений на основе вида спорта-гольф. Москва 2011 г.
2. Модифицированная образовательная программа «Настольный теннис» г. Всеволожск 2010 г..