

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО

Экспертным советом

МАУДО «ДПШ»

Протокол № 4 от 20.04.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова
Приказ № 104 от 21.04.2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Знакомство с гольфом - 1»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

Год разработки Программы: 2020

Автор-составитель:

Кетлер Екатерина Андреевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2023 г.

	Оглавление	
Раздел 1. Пояснительная записка		3
Раздел 2. Содержание программы		8
Учебный план Программы		8
Содержание учебного плана Программы		10
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		14
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы		17
Приложения		25
Приложение 1. Календарный учебный график		25
Приложение 2. Карточка Программы		26

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

Законодательные акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года №533) (далее Порядок).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

12. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

13. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

14. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

2. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: ознакомительный.

Актуальность Программы

В последнее время государство уделяет большое внимание улучшению качества жизни и благосостояния россиян. Среди приоритетных направлений государственной политики вопросы создания здоровьесберегающего пространства, материально-технической базы спорта, доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения многих социальных и экономических задач. Обусловлены такие решения комплексом проблем: ухудшение здоровья населения, слабое физическое развитие, низкая физическая подготовленность, отсутствие устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, различные асоциальные проявления. Не последнюю роль в нарастании этих проблем играет развитие технических благ цивилизации, многообразие и доступность самых разных электронных гаджетов, что приводит к малоподвижному образу жизни современного ребенка. Гиподинамия становится отличительной чертой современного поколения.

Обычные виды спорта, требующие непосредственного проявления физических качеств при максимальном напряжении, часто недоступны современным

школьникам. Одним из путей решения этой проблемы является поиск шадящих видов двигательной деятельности, в которых функциональные способности детского организма развиваются опосредованно и в игровой форме.

Гольф - это вид спорта, в котором по определенным правилам согласуются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества личности. Гольф не просто спорт, а целая философия, стиль, образ жизни, путь к гармонизации личности. Через приобщение к игре в гольф решаются вопросы формирования потребности подрастающего поколения в двигательной активности и мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом. В этом состоит *актуальность* Программы.

Воспитательный потенциал Программы

Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

Отличительные особенности Программы

Программа реализуется в рамках сетевого проекта «Интеграция». Программный материал выстроен таким образом, что освоение теоретических и практических знаний осуществляется за счет различных подвижных игр, что делает Программу универсальной для любых возрастов обучающихся. Кроме того, в данной Программе удар патт рассматривается как основной удар в гольфе. Обучение проходит в контексте новых Правил Гольфа, которые вступили в силу с 1 января 2019 года.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте 8-14 лет.

В учебные группы зачисляются обучающиеся, изъявившие желание заниматься гольфом и имеющие медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта).

Оптимальное количество обучающихся по программе (в одной группе) – 12-15 человек.

Младший школьный возраст (8-10 лет). Это период равномерного роста организма ребенка. Обычно девочки несколько преобладают в росте мальчиков. Кости скелета младшего школьника является еще гибкими, поэтому необходимо следить за осанкой.

Активно развивается мышечная система, дети почти постоянно находятся в движении, но мелкие мышцы развиваются медленнее, поэтому у детей младшего школьного возраста движения имеют недостаточную координацию.

Развитие нервной системы характеризуется повышением подвижности нервных процессов, увеличением уравновешенности процессов возбуждения и торможения, возрастанием роли второй сигнальной системы в высшей нервной деятельности.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно

опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Это, пожалуй, самый важный период в жизни ребенка. В это время организм продолжает свое активное формирование, масса и рост тела стремительно увеличиваются, интенсивно осуществляются обменные процессы в организме. Этот возраст характеризуется завершением формирования скелета и скелетной мускулатуры, легочной и сердечно-сосудистой систем, системы иммунологической защиты, пищеварительного тракта. Именно в этот период перестраивается нервно - эндокринная сфера и начинается половое созревание. В связи с такими важными процессами, происходящими в организме ребенка, следует обращать особое внимание на физиологические особенности среднего школьного возраста.

Нервно-психическая сфера ребенка переживает серьезные изменения, окончательно формируется интеллект, процессы в психической сфере становятся более сложными, а деятельность вегетативной нервной системы – более совершенной.

Цель Программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой через знакомство с основами игры в гольф.

Задачи Программы:

Личностные:

- способствовать укреплению физического и психического здоровья;
- развивать эмоционально-волевую сферу через воспитание дисциплинированности, самостоятельности, настойчивости, выдержки, организованности, инициативности.

Метапредметные:

- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации;
- развивать навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации.

Предметные:

- познакомить обучающихся с игрой в гольф: историей, правилами, этикетом; основами техники безопасности;
- сформировать базовые умения игры в гольф;
- развивать двигательные умения и навыки.

Планируемые результаты:

Личностные:

- укрепление физического и психического здоровья;
- развитие эмоционально-волевой сферы через воспитание дисциплинированности, самостоятельности, настойчивости, выдержки, организованности, инициативности.

Метапредметные:

- развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации;
- развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации.

Предметные:

- знание истории, правил и этикета гольфа; основ техники безопасности;
- сформированность базовых умений игры в гольф;
- развитие двигательных умений и навыков.

Срок освоения Программы: 1 год (34 учебные недели).

Объем Программы: 68 часов.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с помощью дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: теоретические, практические учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей и уровнем физического развития

Режим занятий: 1 учебное занятие в неделю по 2 академических часа.

Раздел 2. Содержание Программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с гольфом - 1»

Предмет: гольф

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1	Введение в программу	8	5	3	
1.1	Техника безопасности, основная стойка и хват в гольфе	1	1	0	
1.2	Базовые правила игры	1	1	0	
1.3	Основы техники удара	4	1	3	
1.4	Основные правила гольфа	1	1	0	
1.5	Гольф-этикет	1	1	0	
2	Изучение базовых ударов гольфа	36	16	20	
2.1	Общеразвивающие подвижные игры	1	0	1	
2.2	Имитация и освоение удара патт	2	1	1	
2.3	Разновидности хвата и стойки в зависимости от направления удара	2	1	1	
2.4	Освоение короткого патта	2	1	1	
2.5	Освоение среднего патта	2	1	1	
2.6	Освоение длинного патта	2	1	1	
2.7	Удар патт с учетом наклона грена	2	1	1	
2.8	Правила гольфа (правила 1-5)	1	1	0	Педагогическое наблюдение
2.9	Имитация и освоение	2	1	1	

	короткого удара чип				
2.10	Имитация и освоение среднего удара чип	2	1	1	
2.11	Имитация и освоение длинного удара чип	2	1	1	
2.12	Правила гольфа (правила 6-10)	1	1	0	
2.13	Имитация и освоение удара питч	2	1	1	
2.14	Изучение удара свинг	4	1	3	
2.15	Изучение удара из песка	2	1	1	
2.16	Правила гольфа (правила 11-15)	1	1	0	
2.17	Изучение короткого и длинного удара из песка	4	1	3	
2.18	Игровая практика	2	0	2	
3	Совершенствование и закрепление техники игры	24	3	21	
3.1	Совершенствование техники короткого патта	1	0	1	
3.2	Стретчинг	1	0	1	
3.3	Совершенствование техники среднего патта	1	0	1	
3.4	Спортивные игры и эстафеты	1	0	1	
3.5	Совершенствование техники длинного патта	1	0	1	
3.6	Правила гольфа (правила 16-20)	1	1	0	
3.7	Развитие координации и равновесия	1	0	1	
3.8	Удар патт с учетом наклона грена	1	0	1	

3.9	Контроль техники удара патт	1	0	1	
3.10	Правила гольфа (правила 21-24)	1	1	0	
3.11	Совершенствование короткого удара чип	1	0	1	
3.12	Развитие чувства ритма	1	0	1	
3.13	Совершенствование среднего удара чип	1	0	1	
3.14	Совершенствование длинного удара чип	1	0	1	
3.15	Контроль удара чип	1	0	1	
3.16	Совершенствование удара питч	1	0	1	
3.17	Контроль удара питч	1	0	1	
3.18	Совершенствование удара свинг	1	0	1	
3.19	Контроль удара свинг	1	0	1	
3.20	Контроль основных правил игры	1	1	0	
3.21	Игровая практика	2	0	2	
3.22	Итоговое занятие	2	0	2	Зачёт
	Итого:	68	24	44	

**Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Знакомство с гольфом - 1»**

1. Введение в программу (8 часов)

1.1. Техника безопасности, основная стойка и хват в гольфе (1 час)

Техника безопасности на занятиях гольфом, специально-подготовительные упражнения, хват, стойка.

1.2 Базовые правила игры (1 час)

История гольфа, развитие гольфа в России. Рассказ и презентация об известных профессиональных спортсменах-гольфистах.

1.3 Основы техники удара (4 часа)

Техника удара с мячом и без мяча, с различной травы и траектории. Влияние физических упражнений на сердце и частоту сердечных сокращений. Правила пульсометрии.

1.4 Основные правила гольфа (1 час)

Правила гольфа, основные отличия новых правил от ранее принятых правил.

1.5 Гольф-этикет (1 час)

Нормы поведения игрока на поле, с другими игроками, судьями, комитетом. Спортивная форма, инвентарь.

2. Изучение базовых ударов гольфа (36 часов)

2.1 Общеразвивающие подвижные игры (1 час)

Различные игры с клюшкой и мячом: Кашанет, Коридор, Эстафеты, Боулинг и др.

2.2 Имитация и освоение удара патт (2 часа)

Начальная и базовая техника патта, стойка, удар с учетом особенностей поля.

2.3 Разновидность хвата и стойки в зависимости от направления удара (2 часа)

Сильный, средний, слабый хват, направления хук и слайс.

2.4 Освоение короткого патта (2 часа)

Короткий патт. Подбор замаха с учетом длины удара.

2.5 Освоение среднего патта (2 часа)

Средний патт. Подбор замаха с учетом длины удара.

2.6 Освоение длинного патта (2 часа)

Длинный патт. Подбор замаха с учетом длины удара.

2.7 Удар патт с учетом наклона гринна (2 часа)

Подбор замаха, стойки с учетом длины удара, расчет тактики удара.

2.8 Правила гольфа (правила 1-5) (1 час)

Книжка игрока, 1-5 правила гольфа.

2.9 Имитация и освоение короткого удара чип (2 часа)

Начальная и базовая техника короткого чипа, стойка, удар с учетом особенностей поля.

2.10 Имитация и освоение среднего удара чип (2 часа)

Начальная и базовая техника среднего чипа, стойка, удар с учетом особенностей поля.

2.11 Имитация и освоение длинного удара чип (2 часа)

Начальная и базовая техника длинного чипа, стойка, удар с учетом особенностей поля.

2.12 Правила гольфа (правила 6-10) (1 час)

Книжка игрока, 6-10 правила гольфа.

2.13 Имитация и освоение удара питч (2 часа)

Начальная и базовая техника питча, стойка, удар с учетом особенностей поля.

2.14 Изучение удара свинг (4 часа)

Начальная и базовая техника свинга, стойка, удар с учетом особенностей поля и клюшки.

2.15 Изучение удара из песка (2 часа)

Техника удара из песка, выбор клюшки в зависимости от бункера с песком.

2.16 Правила гольфа (правила 11-15) (1 час)

Книжка игрока, 11-15 правила гольфа.

2.17 Изучение короткого и длинного удара из песка (4 часа)

Техника короткого и длинного удара из песка, выбор клюшки в зависимости от расстояния до цели)

2.18 Игровая практика (2 часа)

Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

3. Совершенствование и закрепление техники игры (24 часа)

3.1 Совершенствование техники короткого патта (1 час)

Выполнение удара патт в лунку, мишень, цель с расстоянием до 3 метров.

3.2 Стретчинг (1 час)

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической скамейке.

3.3 Совершенствование техники среднего патта (1 час)

Выполнение удара патт в лунку, мишень, цель с расстоянием от 4 до 7 метров.

3.4 Спортивные игры и эстафеты (1 час)

Игры на гольф-симуляторе, на гольф-ковре, командные и индивидуальные игры.

3.5 Совершенствование техники длинного патта (1 час)

Выполнение удара патт в лунку, мишень, цель с расстоянием от 8 до 20 метров.

3.6 Правила гольфа (правила 16-20) (1 час)

Книжка игрока, 16-20 правила гольфа.

3.7 Развитие координации и равновесия (1 час)

Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения на баланс: поза «дерево», поза «ласточка», приседания на одной ноге, подъем руки и ноги на четвереньках, поднимание на носки с закрытыми глазами, наклоны в сторону, стоя на носках, движение вперед по прямой с открытыми и закрытыми глазами.

3.8 Удар патт с учетом наклона грина (1 час)

Подбор замаха и стойки с учетом длины удара, расчёт тактики удара.

3.9 Контроль техники удара патт (1 час)

Контроль техники удара во время выполнения упражнений и игр.

3.10 Правила гольфа (правила 21-24) (1 час)

Книжка игрока, 21-24 правила гольфа.

3.11 Совершенствование короткого удара чип (1 час)

Выполнение удара чип в мишень, цель с расстоянием до 20 метров.

3.12 Развитие чувства ритма (1 час)

Упражнения с клюшкой и мячом под заданный ритм. Упражнения для развития чувства ритма: челночный бег на дистанцию 20 метров со сменой ритма за счет 2-3 ускорений; ритмичное вращение обруча (вокруг предплечья, двух предплечий или вокруг талии); ритмическая ходьба и бег.

3.13 Совершенствование среднего удара чип (1 час)

Выполнение удара чип в мишень, цель с расстоянием до 30 метров.

3.14 Совершенствование длинного удара чип (1 час)

Выполнение удара чип в мишень, цель с расстоянием до 40 метров.

3.15 Контроль удара чип (1 час)

Контроль техники удара во время выполнения упражнений и игр на гольф-симуляторе.

3.16 Совершенствование удара питч (1 час)

Выполнение удара питч на цель, с различным расстоянием и уклоном травы, различными клюшками.

3.17 Контроль удара питч (1 час)

Контроль техники удара во время выполнения упражнений и игр на гольф-симуляторе.

3.18 Совершенствование удара свинг (1 час)

Выполнение удара свинг на цель, с различным расстоянием и уклоном травы, различными клюшками.

3.19 Контроль удара свинг (1 час)

Контроль техники удара во время выполнения упражнений и игр на гольф-симуляторе.

3.20 Контроль основных правил игры (1 час)

Правила игрока, гольф-этикет.

3.21 Игровая практика (2 часа)

Игра на гольф-симуляторе. Индивидуальная и групповая игра.

3.22 Итоговое занятие (2 часа)

Выполнение контрольного задания. Зачёт. Игра на гольф-симуляторе. Соревнование между группой игроков на гольф-симуляторе.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма текущего контроля – педагогическое наблюдение.

Форма промежуточной аттестация - зачет. Формы промежуточной аттестации могут быть реализованы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Фонд оценочных средств текущего контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Знакомство с гольфом - 1»

№ п/п	Оценочные критерии	Уровень освоения материала	Зачетные требования
1.	Теоретические знания	Достаточный	Знание основных терминов и правил гольфа, основ техники безопасности на занятиях
		Средний	Знание основных терминов и правил гольфа, основа техники безопасности на занятиях
		Высокий	Знание основных терминов и правил гольфа, основ техники безопасности на занятиях
2.	Практические навыки	Достаточный	Слабо владеет техникой удара, допускает большие погрешности
		Средний	Достаточно освоил технику, но ещё не отработан практический навык
		Высокий	Техника выполнения усвоена вместе с практическими навыками

Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Знакомство с гольфом - 1»

№ п/п	Критерии	Степень выраженности	Уровень
1.	Практические умения	Не владеет практическими навыками гольфа;	0

		Долго стоит у лунки, примеряется; Может попасть в лунку, но долго прицеливается и не попадает меньшее количество раз; - Попадает в лунку нужное количество раз за отведённое время.	1 2 3
2.	Владение элементами техники выполнения удара	Неправильное положение тела при игре; Положение тела (стойка) правильная, но не хватает хорошей прицельности для удара; Долгий процесс прицеливания, неправильный подбор замаха; Положение тела (стойка) правильная, правильный хват, точный прицел, хороший замах, точность попадания высокая.	0 1 2 3
3.	Умение попадать в лунку (рациональная игра)	Не может попасть в лунку после всех попыток; Попадание в лунку с 5 шагов; Попадание в лунку с 7 шагов; Попадание в лунку с 10 шагов.	0 1 2 3

Если обучающийся набрал 0-3 баллов, он освоил образовательную программу на достаточном уровне.

Если обучающийся набрал 4-6 баллов, он освоил образовательную программу на среднем уровне.

Если обучающийся набрал 7-9 баллов, он освоил образовательную программу на высоком уровне.

Группа _____, год обучения _____.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки					
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации			Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации		
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Умеет вести диалог и задавать вопросы	Владеет различными средствами коммуникации
1							
2							
3							
...							

+ 1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методические материалы

Методы обучения.

Практические методы. При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточной полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. *Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. *Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. (рассказ, объяснение, беседа, лекция).

Наглядные методы. Методы непосредственной наглядности (различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.) и методы опосредованной наглядности (вспомогательные средства демонстрации для формирования предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения).

Методы воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, пример, требование, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – теоретическое занятие, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм тренировочного занятия – подготовительная часть или разминка (15-20 мин), основная часть (50-60 мин), заключительная часть или заминка (10-15 мин)

Примерная схема учебно-тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 мин	Построение обучающихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	7-8	
Основная часть 60 мин	Обучение техническим действиям	15	Обучающиеся распределяются по группам для отработки ударов
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения	6	Выполняется всей группой

	Разучивание, обучение приемам техники на гольф-симуляторе	15	Обратить внимание на дальность удара и особенности техники его выполнения
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть 10 мин	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор учебного занятия	4-5	Анализ выполнения цели и задач, поставленных в начале занятия. Указать ошибки, отметить наиболее удающихся обучающихся

Список литературы

1. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 2009. – 135 с.
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 192 с.
3. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2019. – 303 с.
4. Беспалова Т.А. Формы занятий физическими упражнениями. – М.: ФКиС, 2019. – 34 с.
5. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности // Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 2015. – 204 с.
6. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер; Марк Уилсон. – М.: Гранд-Фаир, 2005. – 191 с.: ил.
7. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 227 с.: ил.
8. Гольф: полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. – М.: АСТ: Астрель, [2007]. – 400 с.: ил.
9. Гончаров Л. Методика тренировок и питания. – М.: Квартал, 2009. – 128 с.
10. Гришина Т.С. Компетентностный подход на занятиях физической культуры с детьми. – СПб.: Спорт, 2018. – 108 с.
11. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. – Челябинск.: Южно-Уральское кн. изд-во.- 2009. - 151 с.
12. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа / пер. с англ. О.Г. Белашеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.: ил.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов // Основы теории и методики воспитания. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт. - 2007. – 345 с.

14. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт. – 2013. - 206 с.
 15. Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе / А.Н. Корольков. LAP: Lambert Academic Publishing, 2013. -172 с.: ил.
 16. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченев. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
 17. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.
 18. Лях В.И. Координационные способности школьников.- М.: ФКиС, 2014. – 159 с.
 19. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. – М., 2017. – 235 с.
 20. Матершев И.А. Книга о гольфе/ - Краснодар: Парабеллум, 2010. -192 с., ISBN: 978-5-904423-07-0; - 192 с.
 21. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., Тера-Спорт, 2018. – 215 с.
 22. Сологуб Е.Г. Физиология человека, общая спортивная, возрастная. – М.: Педагогика, 2013. – 196 с.
 23. Тулегенов С.В. Физическое воспитание. – М.: Сириус, 2018. – 207 с.
 24. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. - 2018. – 115 с.
 25. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -3-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.
 26. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт,2011.- 224 с.
 27. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт. - 2012. - 175 с.
- Литература для обучающихся и родителей.
1. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 2009. -135 с.
 2. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
 3. Дэвис К. Анатомия гольфа / К. Дэвис – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.
 4. Лепкович И. П. Гольф: содержание игры./ И. П. Лепкович – М. ;СПб.: Диля, - 2004.- 256 с.
 5. Правила гольфа. Решения 2016. / Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, - 2016. - 567 с.
 6. Ремизов Н. А. Правила гольфа и правила любительского статуса/ Н. А. Ремизов. - М.: ООО «АГР», 2016. - 465 с.
 7. Сандерс В. Гольф: полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. – 174 с.
 8. Фишер М. Игрок в гольф и Миллионер. Техника чемпионства. – СПб.: ИГ «Весь», 2007. – 201 с.

9. Эдмунд Н. Гольф: Полная энциклопедия / Н. Эдмунд, Д. Ховард, С. Ньюэлл, Д. Педлер, Р. Симмонс. – М.: АСТ, Астрель, пер. с англ., 2007. – 453 с.
10. International Journal of Golf Science/ www. golfscience.org

Электронные ресурсы

Официальный сайт Ассоциация Гольфа России. – Режим доступа:

<https://rusgolf.ru/ru>

Информационный портал. – Режим доступа: <http://golfmir.ru/>

Информационный портал. – Режим доступа: <http://golf-event.ru/>

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с гольфом - 1»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Информационно-коммуникационные средства (<i>программные средства</i>)		
1.	Сайты: golf.ru сайт №1 о гольфе в России	
II. Учебно-практическое (спортивный инвентарь) оборудование		
1.	Гольф-стимулятор	1
2.	Гольф-дорожка	3
3.	Лунки для гольфа	2
4.	Гимнастические ковры	8
5.	Скакалки	8
6.	Клюшки вуд	8
7.	Клюшки айрон	8
8.	Клюшки паттер	4
9.	Мячи для гольфа	16
10	Мячи резиновые	8
.	.	.

Методическая часть дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с гольфом - 1»

Основопологающие принципы Программы

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Основная цель Программы - получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта. Поэтому на первый план поставлена разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Ступень НОО (начальная школа)					Ступень ООО				
	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Длина тела						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота			+	+	+	+				
Скорость одиночного движения			+	+	+	+				
Двигательная реакция			+	+	+	+				
Скоростно-силовые качества			+	+			+	+	+	
Сила						+	+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+	+	+				
Анаэробные возможности			+	+	+					
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+				
Ловкость	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+		
Чувство ритма	+	+	+	+	+					
Обучение технике (точность, чувствительность)		+	+	+	+					
Дифференциация мышечных усилий			+	+			+	+	+	
Кинестезическая чувствительность							+	+		

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, сформировать культуру здорового образа жизни, умения применять полученные знания в тренировочной деятельности.

Теоретические знания даются непосредственно на теоретическом занятии, а также в форме дискуссий, бесед, которые органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке построен с учетом возраста обучающихся и распределен на весь период обучения. Педагог дополнительного образования самостоятельно подбирает материал на то или иное занятие в соответствии с уровнем готовности обучающихся, первичным или повторным прохождением программы, с целью решения основных задач.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Особенности обучения

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий гольфом является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся.

Наряду с применением подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для игры в гольф.

Медико-педагогический контроль

Обучающиеся ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в гольфе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины –

Приложение 2
к ДООП «Знакомство с гольфом - 1»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с гольфом - 1» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области».

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Знакомство с гольфом-1
краткое название ДООП/модуля	Знакомство с гольфом-1
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа предназначена для ознакомления обучающихся с игрой в гольф и предполагает изучение истории, правил, гольф-этикета и базовых технических элементов данного вида спорта.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<p>1. Введение в программу</p> <p>1.1 Техника безопасности, основная стойка и хват в гольфе</p> <p>1.2 Базовые правила игры</p> <p>1.3 Основы техники удара</p> <p>1.4 Основные правила гольфа</p> <p>1.5 Гольф-этикет</p> <p>2. Изучение базовых ударов гольфа</p> <p>2.1 Общеразвивающие подвижные игры</p> <p>2.2 Имитация и освоение удара патт</p> <p>2.3 Разновидности хвата и стойки в зависимости от направления удара</p> <p>2.4 Освоение короткого патта</p> <p>2.5 Освоение среднего патта</p> <p>2.6 Освоение длинного патта</p> <p>2.7 Удар патт с учетом наклона гринга</p> <p>2.8 Правила гольфа (правила 1-5)</p> <p>2.9 Имитация и освоение короткого удара чип</p> <p>2.10 Имитация и освоение среднего удара чип</p> <p>2.11 Имитация и освоение длинного удара чип</p> <p>2.12 Правила гольфа (правила 6-10)</p> <p>2.13 Имитация и освоение удара питч</p> <p>2.14 Изучение удара свинг</p> <p>2.15 Изучение удара из песка</p> <p>2.16 Правила гольфа (правила 11-15)</p> <p>2.17 Изучение короткого и длинного удара из песка</p> <p>2.18 Игровая практика</p> <p>3. Совершенствование и закрепление техники игры</p> <p>3.1 Совершенствование техники короткого патта</p> <p>3.2 Стретчинг</p> <p>3.3 Совершенствование техники среднего патта</p> <p>3.4 Спортивные игры и эстафеты</p> <p>3.5 Совершенствование техники длинного патта</p> <p>3.6 Правила гольфа (правила 16-20)</p>

	<p>3.7 Развитие координации и равновесия</p> <p>3.8 Удар патт с учетом наклона гринга</p> <p>3.9 Контроль техники удара патт</p> <p>3.10 Правила гольфа (правила 21-24)</p> <p>3.11 Совершенствование короткого удара чип</p> <p>3.12 Развитие чувства ритма</p> <p>3.13 Совершенствование среднего удара чип</p> <p>3.14 Совершенствование длинного удара чип</p> <p>3.15 Контроль удара чип</p> <p>3.16 Совершенствование удара питч</p> <p>3.17 Контроль удара питч</p> <p>3.18 Совершенствование удара свинг</p> <p>3.19 Контроль удара свинг</p> <p>3.20 Контроль основных правил игры</p> <p>3.21 Игровая практика</p> <p>3.22 Итоговое занятие</p>
ключевые слова для поиска программы	гольф
цель и задачи	Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой через знакомство с основами игры в гольф.
результат	Обучающиеся будут знать историю, правила и этикет гольфа, основы техники безопасности; будут владеть основными и специальными двигательными навыками, научатся применять базовые элементы техники и тактики игры в гольф на практике.
материальная база	Учебный класс, оборудованный гольф-симулятором, моделирующим различные игровые поля и ситуации; комплект спортивного инвентаря (гимнастические ковры, скакалки, клюшки вуд, клюшки айрон, клюшки паттер, мячи для гольфа, мячи резиновые и др.).
требования к состоянию здоровья	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-14 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	34 недели/1 год
общее количество и количество часов в неделю	68/2