

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва
«Невские Звезды»

Вид спорта – гольф

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета

«29» 08 2023 года,

протокол № 1



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гольф»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гольф, утвержденного приказом Минспорта России 2 ноября 2022 года № 903

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Автор-разработчик:
Опекунов С.С. инструктор-методист
Курбатов А.А. инструктор-методист

Санкт-Петербург
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта гольф (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта гольф с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гольф», утвержденным приказом Минспорта России 2 ноября 2022 года № 903 (далее – ФССП).

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр. Индивидуальность заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику.

Федеральным стандартом спортивной подготовки и единой всероссийской спортивной классификацией вид спорта гольф включает в себя две спортивные дисциплины: гольф и мини-гольф, которые имеют общую цель игры и общую минимальную игровую ситуацию.

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

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

Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти), обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. Соревнования могут состоять из нескольких раундов, в каждом из которых игрок должен поразить определенное количество лунок. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроков в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств.

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

В соответствии с различными классификациями гольф относится к индивидуальным игровым видам спорта, видам спорта с асимметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, видам спорта с ограничениями условий поражения цели, видам спорта с малой статической и динамической нагрузкой на сердечно-сосудистую систему.

Гольф и мини-гольф как спортивные дисциплины, несмотря на общую цель игры и минимальную игровую ситуацию, имеют отличительные особенности: по траекториям мяча после удара, размерам и характеристикам поверхности игровой площадки, характеристикам спортивного инвентаря, по биомеханической структуре, мощности, амплитуде и частоте совершения игровых действий, количеству раундов и форматам проведения соревнований. В гольфе эти характеристики игры отличаются большим разнообразием.

Игровые действия в гольфе по кинематическим основаниям можно разделить на удары, совершаемые с максимальной амплитудой перемещения звеньев тела (около 35 % игровых действий) и удары, совершаемые с ограничением амплитуды движений (65% действий).

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

По мощности игровые действия делятся на 35% действий субмаксимальной мощности, 65% действий низкой мощности. Перемещения игроков во время соревнований относятся к циклическим действиям низкой мощности (ходьба). За время игры в одном раунде игрок в гольф преодолевает 7-8 км, совершая в среднем 3 шага в секунду при средней частоте сердечных сокращений 110-120 ударов в минуту. При совершении игровых действий в гольфе задействуются алактатный и аэробный механизмы энергообеспечения.

Игровые действия, совершаемые с субмаксимальной и умеренной мощностью, приводят к полету мяча. При этом, при совершении ударов с субмаксимальной мощностью (максимальной амплитудой) дальность полета мяча определяется параметрами клюшки (ее выбором), которой совершается удар. Действия с низкой мощностью и ограничением амплитуды движения приводят к недалекому полету мяча в воздухе (25% игровых действий) или его качению по игровой поверхности (45% игровых действий). Дальность и направление перемещения мяча, в этом случае, определяется не параметрами выбранной клюшки, а регулированием целенаправленного действия игроком, за счет его антиципативных и рецептивных представлений.

По дальности перемещения мяча игровые действия можно разделить: при полете мяча на 90-280 м – действия с максимальной амплитудой (35%);

при полете мяча на 5-90 м – действия с ограничением амплитуды (25%);

при качении мяча (0-20 м) – действия с ограничением амплитуды (40%).

При игре в гольф на игрока действуют следующие внешние силы: сила тяжести, инерционные центробежные и центростремительные силы; силы упругой деформации и силы сопротивления внешней среды. По степени влияния на организм преобладающее значение оказывают инерционные силы, величина которых достигает значений в 8g. Способность человеческого организма противодействовать инерционным силам не является врожденной. Также человеку генетически не свойственны движения отведения-приведения и пронации-супинации. Эволюционно организм человека в большей степени адаптирован к противодействию силы тяжести, проявляющемуся в совершении движений сгибания-разгибания. По этой причине, как обучение игровым действиям в гольфе, так и их реализация, часто вызывают определенные трудности, которые преодолеваются по мере развития и совершенствования специфических координационных способностей в процессе тренировки.

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

Почти все игровые действия в мини-гольфе совершаются с ограничением амплитуды перемещения звеньев тела и дозированием усилий. Анатомически игровые действия в мини-гольфе состоят из трех движений отведения-приведения верхних конечностей, движения кручения туловища при совершении удара и двух-четырех движений сгибания-разгибания туловища в тазобедренных суставах и нижних конечностей в коленных суставах при подготовке к удару. Игровые действия в мини-гольфе совершаются с большей частотой, чем в гольфе, т.е. требуют большей статической выносливости при принятии исходной стойки, более частых актов задержки дыхания и концентрации внимания. В соревновательных условиях игрок в мини-гольфе обычно играет 4-6 раундов по 18 лунок и затрачивает на это 5-6 часов времени, но моторная плотность игровых действий значительно выше, чем в гольфе.

Принципиальными отличиями игровых действий в гольфе и мини-гольфе является расположение исходной стойки игрока перед совершением удара. Ориентирование ее в гольфе осуществляется игроком относительно мяча, расположения лунки, внешних ориентиров и на основе антиципативных представлений игрока о возможных результатах игрового действия. В мини-гольфе расположение стойки игрока осуществляется относительно направления на лунку

и бортов, ограждающих игровую площадку. Антиципативные представления в мини-гольфе более конкретные: игрок, как правило, заранее обладает суждением, приобретенным в тренировках, каким мячом, с каким усилием (скоростью) и в каком направлении следует сыграть, чтобы достичь желаемого результата на каждой лунке. Часто конфигурация исходной стойки игрока в мини-гольф определяется расположением бортов игровой площадки и поэтому площадь опоры в исходной стойке в мини-гольфе обычно больше, чем площадь опоры исходной стойки при паттинге в гольфе.

В наибольшей степени в мини-гольфе на результаты игры оказывают кинестетическая чувствительность, вестибулярная устойчивость и способность противостоять статическим, гипоксическим и психоэмоциональным нагрузкам.

В таблице №1 представлено влияние физических качеств и телосложения на результативность в гольфе, определенные федеральным стандартом по виду спорта гольф. Данные в этой таблице определены по результатам экспертных оценок тренеров-преподавателей и специалистов по гольфу. Помимо перечисленных в таблице факторов на результативность в гольфе существенное влияние также оказывают теоретическая, психологическая и технико-тактическая подготовленность спортсменов.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица № 1

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивной дисциплины: гольф	
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координация	3
Для спортивной дисциплины: мини-гольф	
Быстрота	1
Сила	1
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 — значительное влияние;

2 — среднее влияние;

1 — незначительное влияние.

Тактика игровых действий в гольфе по сравнению с мини-гольфом обладает большей алгоритмичностью. В гольфе каждый следующий удар обычно совершается более короткой клюшкой и приводит к перемещению мяча на меньшее расстояние, чем предыдущий удар. Также, по мере приближения к лунке, уменьшается амплитуда и, соответственно, мощность совершения игровых действий. В этом проявляется алгоритмичность тактики в гольфе. По мере приближения к лунке также уменьшается количество возможных траекторий мяча, позволяющих поразить лунку. По аналогии с артиллерийской стрельбой, по мере приближения к лунке уменьшается сектор обстрела необходимый для поражения цели и уменьшается диапазон углов возвышения,

позволяющий поразить цель по настильной или навесной траектории. Условная вероятность события, состоящего в приближении мяча к лунке, после каждого удара, как правило, увеличивается. Таким образом, по мере приближения к лунке уменьшается мера неопределенности в выборе тактических схем, приводящих к ее поражению. В этом смысле тактика игры в гольф носит явно выраженный вероятностный характер с уменьшением энтропии необходимых игровых действий по мере их совершения.

В мини-гольфе, как правило, каждая лунка может быть поражена с одного удара. Поэтому амплитуда движения, мышечные усилия и начальная скорость перемещения мяча на каждой лунке различные. В этом смысле игра в мини-гольф обладает меньшей алгоритмичностью совершения игровых действий.

По составу спортивного инвентаря и характеристикам спортивного инвентаря гольф и мини-гольф также существенно различаются. При игре в гольфе правилами допускается использование большого числа клюшек с разными углами между ударной поверхностью и вертикальной плоскостью (углами лофт), но игра производится одним мячом. В мини-гольфе допускается использование множества мячей, а игра проводится, как правило, одной клюшкой. И в гольфе, и в мини-гольфе геометрические параметры, массово инерционные характеристики и упругие свойства клюшек и мячей регламентируются правилами. Используемый в соревновательной деятельности спортивный инвентарь сертифицируется.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица № 2

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер -код спортивной дисциплины
31	Гольф	0660002611Я	Гольф	0660012611Я
			Мини-гольф	0660022811Я

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (НП) составляет 3 года. Учебно-тренировочный этап (УТ) составляет 5 лет. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) составляет 3 года с возможностью дальнейшего повышения спортивного уровня в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«гольф», утвержденному
приказом Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 3

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«гольф», утвержденному
приказом Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352

Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) 3 года
- учебно-тренировочный этап (УТ) - 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) без ограничений

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, прошедшие отбор и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники гольфа, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 3-х лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной подготовке.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов

Превышение рекомендуемой недельной тренировочной нагрузки не допускается. Количество обучающихся установленных в отделении групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных) является минимальным.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки спортивной школой утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гольф» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются спортивной школой с учетом особенностей вида спорта.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя.

Требования к объему индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план учебно-тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу - на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки

подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

При нахождении тренера-преподавателя в отпуске или командировке, а также работа спортсменами в праздничные дни осуществляется по индивидуальному заданию.

Предельные тренировочные нагрузки

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки, как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест, т.к. именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают. Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния, вносимая выполнением упражнений.

Существует и другое определение этого термина. Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

В настоящее время существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, авторы которых исходят из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы, взаимодействия работы различной преимущественной направленности и других критериев. Однако по своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной

сложности; по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок. «Внешние» показатели нагрузки в наиболее общем виде могут быть представлены показателями суммарного объема работы и ее интенсивности. Общий объем работы обычно выражается в часах, объемом циклической работы (бега, плавания, гребли и т.п.) в километрах, числом учебно-тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков, выстрелов и т.д. Раскрыть эти общие «внешние» показатели нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, доли частной специфической нагрузки в общем ее объеме, соотношение работы, направленной на воспитание отдельных качеств и способностей, соотношение средств общей и специальной физической и технической подготовки и др. Другим важным внешним показателем нагрузки являются параметры ее интенсивности. К таким показателям относятся: темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п. Наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о ближнем эффекте нагрузки) проявляющемся в изменении состояния функциональных систем непосредственно во время работы и сразу после ее окончания, могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется лишь в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки на организм спортсмена может быть принципиально различным. При одних и тех же внешних характеристиках внутренние показатели нагрузки могут изменяться под влиянием самых различных причин. Так, выполнение одной и той же работы в разных функциональных состояниях приводит к различным реакциям со стороны отдельных систем организма. Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Формы занятий по виду спорта гольф определяются в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме учебно-тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределённых во времени.

Структура учебно-тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности

В отдельных случаях продолжительность учебно-тренировочных занятий у квалифицированных спортсменов достигает 3 - 4 ч.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть - построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка – обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам и их совершенствование;
- обучение тактическим действиям и их совершенствование;
- интегральная подготовка;
- игровая подготовка.

Если в одном учебно-тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).

- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.

- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации учебно-тренировочных задач. Для спортсмена характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера-преподавателя, обеспечивает чувство ответственности.

Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяет заниматься в группе либо во время всего учебно-тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований.

Фронтальная форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер-преподаватель получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов.

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарём), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические — на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	для комплексного медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Порядок организации учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)

Для спортсменов учреждения в целях качественной спортивной подготовки и повышения их спортивного мастерства, успешного выступления в международных и всероссийских соревнованиях могут проводиться учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач, которые поставлены перед обучающимися в ходе проведения учебно-тренировочного мероприятия. Продолжительность УТМ не должна превышать сроков подготовки к различным соревнованиям.

Финансирование проведения учебно-тренировочных мероприятий осуществляется по нормативам, не превышающим нормативы финансовых затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ) государственными автономными и бюджетными учреждениями физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга, утвержденными Распоряжением Комитета по экономической политике и стратегическому планированию Санкт-Петербурга на текущий год.

Персональный состав участников учебно-тренировочного мероприятия в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников и утверждается директором учреждения.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников УТМ;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы медицинского обеспечения, включающие в себя мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья участников УТМ, оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья участников УТМ, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом и планы мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующего выполнению программы спортивной подготовки, в т.ч. совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- утверждать сметы расходов в соответствии нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами учреждения и нормативными актами органов управления субъекта РФ в области ФКиС;
- осуществлять контроль за проведением УТМ, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы при проведении УТМ и учета выполняемых мероприятий тренерский состав разрабатываются следующие документы:

- план-график проведения УТМ;

- расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок на весь период УТМ;

- расписание дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

По окончании УТМ каждый тренер-преподаватель оформляет и сдает в отдел по спортивной работе отчет о проведении УТМ.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гольф»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«гольф», утвержденному
приказом Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «гольф»						
Контрольные	1	1	4	4	3	3
Отборочные	-	-	3	4	10	12
Основные	-	-	2	3	5	5
Для спортивной дисциплины «мини-гольф»						
Контрольные	1	1	4	4	6	7
Отборочные	-	-	3	4	4	7
Основные	-	-	1	2	4	5

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2			3				4			4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10			8				4			3	
1.	Общая физическая подготовка	140	150	180	180	195	200	200	200	205	210	230	230
2.	Специальная физическая подготовка	50	86	120	135	195	220	255	280	290	310	320	330
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	30	58	84	100	154	200	233	238
4.	Техническая подготовка	35	55	83	120	134	170	170	200	200	200	210	220
5.	Тактическая подготовка	2	5	7	12	14	15	25	30	35	40	45	60
6.	Теоретическая подготовка	2	5	7	12	14	15	25	30	35	40	45	60
7.	Психологическая подготовка	2	5	7	12	14	15	25	30	35	40	45	60
8.	Инструкторская практика	-	-	-	4	5	7	12	18	22	25	30	32
9.	Судейская практика	-	-	-	4	5	7	12	18	22	25	30	32
10.	Контрольные мероприятия	1	2	4	5	6	7	8	10	14	18	20	30
11.	Медицинские, медико-биологические	1	2	4	5	6	7	8	10	14	18	20	30
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	5	6	7	8	10	14	18	20	30
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-60	40-50	25-35	20-30	15-20	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	25-30	25-35	25-33	25-30	15-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-8	8-14	14-20	15-25
4.	Техническая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	15-25	15-20	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12	12-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гольф» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Остальные часы распределяются спортивной школой с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки спортивной школой утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы в спортивной школе является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

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

- гуманистического характера воспитания;
- воспитания в процессе спортивной деятельности;
- индивидуального подхода;
- воспитания в коллективе и через коллектив;
- сочетания требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексного подхода к воспитанию;
- единства обучения и воспитания.

Основные методы, средства и формы воспитательной работы.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 7-10-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера-преподавателя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное учебно-тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем

воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров-преподавателей и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Воспитание волевых качеств спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество,

самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание. Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения

к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения учебно-тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе
и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует учебно-тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях учебно-тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива. Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в спортивной школе каждый, тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально, учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир обучающегося;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношение с товарищами.

Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, обучающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;
- анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

- не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» СПб ГБУ СШОР «Невские звезды» обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Комитете по физической культуре и спорту (далее – КФКиС) ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Теоретическое занятие
	«Играй честно»	По назначению	Антидопинговая викторина
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие
	«Играй честно»	По назначению	Антидопинговая викторина
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
	«Процедура допинг-контроля»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
	«Подача запроса на ТИ»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей
	«Система АДАМС»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей

9. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на этапе начальной подготовке определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Учебно-тренировочный этап:

Первый год.

1. Освоение терминологии гольфа;
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт;
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы;
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки;
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке;
3. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы на соревнованиях;
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года подготовки);
3. Судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года подготовки;
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
3. Судейство на тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры;
3. Проведение соревнований по гольфу и в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства:

Первый год подготовки.

1. Проведение занятий по гольфу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки;
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий;
3. Составление положения о соревнованиях;
4. Практика судейства на соревнованиях по гольфу, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях;

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год подготовки.

1. Проведение тренировочного занятия по тактической подготовке с группой;
2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуализированной подготовки связующих и нападающих игроков;
3. Составление документации для работы спортивной секции по гольфу в коллективе физической культуры;
4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города;
5. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии;
6. Организация и проведение соревнований по гольфу в коллективе, районе.

Третий год подготовки.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности;
2. Проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций спортсменов;
3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов своей спортшколы;
4. Организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
УТ				
1.	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструкторы, методисты
ССМ, ВСМ				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструкторы, методисты
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера-преподавателя и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп, обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных

и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода.

По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год подготовки) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в учебно-тренировочные группы проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО обучающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду команд. Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Цель психологического контроля: оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Биохимический контроль в учреждении проводится у спортсменов учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства на базе городского врачебно-физкультурного диспансера 2 раза в год.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Группы начальной подготовки:

Восстановление работоспособности - преимущественно естественным путем.

Средства восстановления:

- оптимальное построение педагогического процесса (рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха);
- частая смена тренировочных средств, упражнений во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

Учебно-тренировочные группы:

Восстановление работоспособности - преимущественно за счет педагогических средств восстановления.

Средства восстановления:

- строгая индивидуализация нагрузок с учетом объективных ощущений юных спортсменов и субъективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение, снижение быстроты и частоты движений);

- гигиенический душ, массаж, самомассаж;
- витаминизация;
- успокаивающее и расслабляющее мышцы словесное воздействие.

Группы совершенствования спортивного мастерства:

Восстановление работоспособности - преимущественно за счет сочетания педагогических и психологических средств восстановления.

Средства восстановления:

- упражнения общей физической подготовки;

- упражнения различного характера и направленности в целях предупреждения перегрузки мышечных групп и функциональных систем организма;

- массаж, самомассаж, гидромассаж;
- солевые и контрастные ванны;
- сбалансированное питание;
- внушения и самовнушения.

Группы высшего спортивного мастерства:

Восстановление работоспособности - преимущественно за счет комплексного использования педагогических, психологических и медикаментозных средств восстановления с упором на восстановление работоспособности нервной системы.

Средства восстановления:

- упражнения физической подготовки с использованием природных условий (в лесу, на водоеме и т. п.);

- чередование упражнений различной интенсивности;
- массаж, самомассаж, гидромассаж, точечный массаж;
- контрастный душ;
- сбалансированное питание с учетом энергетических затрат при различных видах нагрузки;
- психорегулирующая тренировка, аутотренинг.

В ходе работы определяются индивидуальные средства восстановления в различных тренировочных и соревновательных ситуациях:

- в ходе тренировочного цикла;
- после окончания тренировочного цикла;
- после встречи;
- после игрового дня на соревнованиях;
- срочные (в ходе встречи, в перерывах между играми).

План применения восстановительных средств

Таблица № 10

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Этап начальной подготовки			
1.	<p>Педагогические и медико- биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. - гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание 	В течение года	Тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства			
1.	<p>Психолого-педагогические и медико- биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный <li style="padding-left: 20px;">- душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды 	В течение года	Тренеры-преподаватели

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеры-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гольф»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гольф»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнять план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

- Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы.

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
отделение ГОЛЬФА**

Таблица № 12

Контрольные нормативы УТ										
Упражнения	юноши					девушки				
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Бег на 60 м (с)	не более 11,5	не более 11,3	не более 11,0	не более 10,9	не более 10,8	не более 12,0	не более 11,9	не более 11,8	не более 11,7	не более 11,6
Бег на 1000 м. (мин., с)	не более 5.50	не более 5.40	не более 5.35	не более 5.30	не более 5.25	не более 6.20	не более 6.10	не более 6.00	не более 5.50	не более 5.45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 13	не менее 14	не менее 15	не менее 16	не менее 17	не менее 7	не менее 8	не менее 9	не менее 10	не менее 11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	не менее +4	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8	не менее +5	не менее +6	не менее +7	не менее +8	не менее +9
Челночный бег 3x10 м (с.)	не более 9,3	не более 9,2	не более 9,0	не более 8,9	не более 8,8	не более 9,5	не более 9,4	не более 9,3	не более 9,2	не более 9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	не менее 140	не менее 150	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 130	не менее 140	не менее 150	не менее 160	не менее 170
Метание мяча весом 150 г (м.)	не менее 22	не менее 23	не менее 24	не менее 25	не менее 26	не менее 15	не менее 16	не менее 17	не менее 18	не менее 19
И.П. – стоя, держа набивной мяч весом 1 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками (м.)	не менее 5	не менее 5	не менее 5	не менее 6	не менее 6	не менее 4	не менее 4	не менее 4	не менее 5	не менее 5
Удержание равновесия в положении стоя на полу, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги (с.)	не менее 20	не менее 20	не менее 20	не менее 20	не менее 20	не менее 20	не менее 20	не менее 20	не менее 20	не менее 20
*Техническая программа	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.	Вып.
Уровень спортивной квалификации	1-3 юношеские спортивные разряды	1-3 юношеские спортивные разряды	1-3 юношеские спортивные разряды	I-III спортивные разряды	I-III спортивные разряды	1-3 юношеские спортивные разряды	1-3 юношеские спортивные разряды	1-3 юношеские спортивные разряды	I-III спортивные разряды	I-III спортивные разряды

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
отделение ГОЛЬФА**

Таблица № 14

Контрольные нормативы ВСМ		
Упражнения	юноши	девушки
	ВСМ	ВСМ
Бег на 100 м (с)	не более 13,4	не более 16,0
Бег на 2000 м. (мин., с)	-	не более 9.50
Бег на 3000 м. (мин., с)	не более 12.40	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	не менее 42	не менее 16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	не менее +13	не менее +16
Челночный бег 3x10 м (с.)	не более 6,9	не более 7,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	не менее 230	не менее 185
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (раз)	не менее 50	не менее 44
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., с)	-	не более 16.30
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин., с)	не более 23.30	-
Метание спортивного снаряда весом 500 г. (м.)	-	не менее 20
Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м.)	не менее 35	-
И.П. – стоя, держа набивной мяч весом 3 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками (м.)	не менее 9	не менее 8
И.П. – стоя на полу, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Удержание равновесия (с.)	не менее 30	не менее 30
*Техническая программа		
Уровень спортивной квалификации	МС	МС

***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**
спортивная дисциплина мини-гольф

Таблица № 15

№ п/п	Контрольные упражнения	Группы учебно-тренировочного этапа (юноши)															Группы учебно-тренировочного этапа (девушки)														
		1-й год			2-й год			3-й год			4- год			5-й год			1-й год			2-й год			3-й год			4- год			5-й год		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	7 ударов на дорожке с препятствием "Пирамиды" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
2.	7 ударов на дорожке с препятствием "Петля" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
3.	7 ударов на дорожке с препятствием "Наклонный круг с почкой" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
4.	7 ударов на дорожке с препятствием "Двойная волна" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
5.	7 ударов на дорожке с препятствием "Горизонтальная петля" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
6.	7 ударов на дорожке с препятствием "Мост" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
7.	7 ударов на дорожке с препятствием "Трамплин с сачком" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
8.	7 ударов на дорожке с препятствием "Прямая дорожка с окном" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
9.	7 ударов на дорожке с препятствием "Труба" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5

10.	7 ударов на дорожке с препятствием "Палочки" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
11.	7 ударов на дорожке с препятствием "Лабиринт" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
12.	7 ударов на дорожке с препятствием "Пассажи" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
13.	7 ударов на дорожке с препятствием "Центральная возвышенность" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
14.	7 ударов на дорожке с препятствием "Вулкан" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
15.	7 ударов на дорожке с препятствием "Угол" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
16.	7 ударов на дорожке с препятствием "Молния" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
17.	7 ударов на дорожке с препятствием "Плато" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
18.	7 ударов на дорожке с препятствием "Наклонная дорожка с V-образным препятствием" (количество попаданий)	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5

Таблица № 16

	Оценка (количество баллов)														
	5					4					3				
	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Количество набранных баллов	46-54	64-72	82-90	100-108	118-126	28-45	46-63	64-81	82-99	100-117	18-27	36-45	54-63	72-81	90-99

Таблица № 17

***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
спортивная дисциплина гольф**

№ п/п	Контрольные упражнения	группы учебно-тренировочного этапа (юноши)															группы учебно-тренировочного этапа (девушки)														
		1-й год			2-й год			3-й год			4- год			5-й год			1-й год			2-й год			3-й год			4- год			5-й год		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	10 ударов патт с 1,5 м в лунку (количество попаданий).	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	5
2.	10 ударов патт с 3 м в лунку (количество попаданий).	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3
3.	10 ударов патт с 5 м в лунку (количество попаданий).	-	-	-	-	-	-	3	2	1	4	3	2	4	3	2	-	-	-	-	-	-	3	2	1	4	3	2	4	3	2
4.	10 ударов чип с 5 м (количество очков). Попадание в круг радиусом 30 см - 1 очко, в лунку - 2 очка.	-	-	-	-	-	-	4	3	2	5	4	3	6	5	4	-	-	-	-	-	-	4	3	2	5	4	3	6	5	4
5.	10 ударов питч с 20 м (количество очков). Попадание на грин в круг диаметром 5 м - 1 очко, в лунку - 2 очка.	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3
6.	10 ударов из песка с 5 м (количество очков). Попадание в круг радиусом 2 м - 1 очко, в лунку - 2 очка.	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3
7.	10 ударов на дальность гибридом/вудом в коридоре 15 м (количество успешных ударов).	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3
8.	10 ударов на дальность драйвером в коридоре 15 м (количество успешных ударов).	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3	-	-	-	3	2	1	4	3	2	5	4	3	5	4	3

Подведение итогов:

Таблица № 18

	Оценка (количество баллов)														
	5					4					3				
	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Количество набранных баллов	3	17-19	28-32	36-40	38-42	2	13-16	21-27	29-35	31-37	1	7-10	16-20	24-28	26-30

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

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стоя, держа набивной мяч весом 1 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками	см	не менее		не менее	
			300	280	310	290
2.2.	Удержание равновесия в положении стоя на полу, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги	с	не менее		не менее	
			15		15	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «гольф»**

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа набивной мяч весом 1 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
2.2.	Удержание равновесия в положении стоя на полу, стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги	с	не менее	
			20	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гольф»**
Таблица № 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа набивной мяч весом 3 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
2.2.	Исходное положение – стоя на полу. Стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Удержание равновесия	с	не менее	
			25	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа набивной мяч весом 3 кг. Бросок набивного мяча вперед двумя руками	м	не менее	
			9	8
2.2.	Исходное положение – стоя на полу. Стопы ног на одной линии, пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку сзади стоящей ноги. Удержание равновесия	с	не менее	
			30	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Определение содержания занятий является одной из самых важных проблем любого учебно-тренировочного процесса, в том числе и в спортивной подготовке в гольфе. Исходными данными для определения содержания учебно-тренировочных занятий является конечная цель подготовки на определенном временном промежутке возраст и мастерство спортсмена и его индивидуальные особенности. На основании этих данных, как правило, с учетом предыдущего педагогического опыта, тренером-преподавателем планируется содержание и соотношения объемов, интенсивности и направленности тренировочных нагрузок по различным видам подготовки.

Конечная цель любой спортивной подготовки - достижение высоких спортивных результатов, победа в ответственных соревнованиях. При этом достижение цели подготовки должно выполняться при выполнении главного жизненно важного необходимого условия: сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Выполнение этого условия особенно важно в детском и подростковом возрасте, когда развитие организма происходит наиболее интенсивно. Соответственно этому обстоятельству изменяются и цели спортивной подготовки: на этапах предварительной и начальной подготовки сохранение и укрепление здоровья, пожалуй, являются главной целью подготовки нежеле, чем спортивные достижения, а на этапах углубленной подготовки и спортивной специализации акцент смещается на спортивные достижения при условии сохранения и укрепления здоровья. Достижение цели подготовки достигается при соблюдении педагогических принципов, т.е. постепенно, регулярно, индуктивно: в соответствии с законами диалектики.

Цель подготовки на разных этапах достигается путем решения частных задач по отдельным видам подготовки (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и соревновательной), разделение которых на виды и границы, между которыми весьма условны: практически любое тренировочное воздействие может быть отнесено сразу к нескольким видам подготовки. В этом также заключается сложность в определении и планировании содержания учебно-тренировочных занятий.

Другим важной особенностью, определяющей содержание учебно-тренировочных занятий, является календарь соревнований, среди которых выделяются главные старты, к которым должна осуществляться целенаправленная подготовка и подведение спортсменов к пику формы. Если на этапах предварительной и начальной подготовки таких стартов 1-2 (первенство ДЮСШ, района, города), то на этапах совершенствования спортивного мастерства может быть 3-5 ответственных соревнования (первенство района, субъекта федерации, страны, международные соревнования), среди которых 1-2 главных. По этой причине содержание занятий в годичном цикле меняется по мере приближения к главному старту.

Обычно выделяется четыре мезоцикла подготовки в годичном цикле: общий подготовительный, специальный подготовительный, соревновательный и восстановительный. Таким образом, для каждого из четырех этапов многолетней подготовки юных спортсменов, можно выделить четыре основных типа учебно-тренировочных занятий, соответствующих мезоциклам годичной подготовки (Таблица 23). Общее количество основных типов учебно-тренировочных занятий тогда будет равно шестнадцати.

Основные типы учебно-тренировочных занятий в гольфе

Таблица № 23

Этапы подготовки	Периоды подготовки			
	Восстановительный	Общий подготовительный	Специальный подготовительный	Соревновательный
Начальной подготовки (1,2,3)	ВП	ОП	СПП	СП
Спортивной специализации (1,2)	ВН	ОН	СПН	СН
Углубленной подготовки (3,4,5)	ВУ	ОУ	СПУ	СУ
Совершенствования спортивного мастерства	ВС	ОС	СПС	СС

Содержание формы и методы учебно-тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки должны определяться с учетом цели этапа, сенситивности развития физических качеств и координационных способностей, ведущего вида деятельности учеников в соответствующем возрасте. Программный материал и содержание практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки представлен в Таблице 25.

Содержание учебно-тренировочных занятий, формы и методы

Таблица № 24

Этап	Содержание тренировок	Формы	Методы
1	2	3	4
Начальной подготовки	Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Изучение и освоение основ техники.	Учебно-тренировочное занятие. Спортивные праздники.	Игровой. Повторный.
Учебно-тренировочный	Развитие быстроты, скоростно- силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники гольфа.	Учебно-тренировочное занятие. Спортивные праздники. Соревнования.	Повторный. Соревновательный (командные соревнования).
Совершенствования спортивного мастерства	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники.	Учебно-тренировочное занятие. Самоподготовка. Спортивные праздники. Соревнования.	Повторный. Соревновательный (личные и командные соревнования).
Высшего спортивного мастерства	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники.	Учебно-тренировочное занятие. Самостоятельное выполнение заданий. Соревнования.	Повторный. Соревновательный (личные соревнования).

Программный материал и содержание практических занятий

Таблица № 25

Учебно-тренировочное занятие	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Методические указания	Организационные указания
1	2	3	4	5
ВП	Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Изучение и освоение позы основной стойки игрока.			
Вводная часть 27 мин.	Медленный бег	8 мин.	Во время бега и выполнения упражнений обращать внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции	Спортивная площадка, секундомер, клюшки паттеры (пластиковые клюшки). Мячи для гольфа и SNAG. Волейбольный мяч. В группе 10-12 юных спортсменов.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости и равновесия.	13 мин.		
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия	5 мин.		
Основная часть 80 мин.	Освоение хвата клюшки, освоение позы основной стойки.	7 мин.	Метод показа, Метод многократных повторений.	
	Отведение приведение верхних конечностей с клюшкой в заданном темпе.	7 мин. 6-8 раз принять исходную стойку с удержанием м клюшки.		
	Совершение ударов в сторону лунки с расстояния 1 метр	27 мин. 3 серии по 10-12 движений	Игровой-соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по наименьшей сумме ударов.	
	Командные подвижные игры с волейбольным мячом	40 мин.	Мяч перемещается руками. Игра в «вышибалы», «съедобное – несъедобное»	
Заключительная часть 13 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	13 мин.	Подведение итогов занятия	

ОП	Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение паттов на среднюю дистанцию.			
Вводная часть 27 мин.	Медленный бег на улице	11 мин.	Во время бега и выполнения упражнений обращать внимание на осанку детей и соблюдение ими дистанции	Спортивный зал, секундомер, клюшки паттеры. Мячи для гольфа. Набивные мячи весом 1 кг. Гимнастические маты. В группе 10-12 юных спортсменов.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	13 мин.		
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия.	3 мин.		
Основная часть 80 мин.	Закрепление хвата клюшки, закрепление позы основной стойки.	7 мин. 6-8 раз принять исходную стойку с удержанием м клюшки.	Метод показа, Метод многократных повторений.	
	Отведение и приведение верхних конечностей с клюшкой в заданном темпе.	13 мин. 3 серии по 10-12 движений		
	Совершение ударов в сторону лунки с расстояния 4 метра	20 мин.	Игровой- соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по наименьшей сумме ударов.	
	Эстафеты с набивным мячом и элементами гимнастики (кувырки, прыжки с оборотом на 180°)	40 мин.	Игровой- соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по лучшему времени прохождения дистанции	
Заключительная часть 13 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	13 мин.	Подведение итогов занятия	

СПП	Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение чипов на короткую дистанцию.			
Вводная часть 27 мин.	Медленный бег на улице	11 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал, секундомер, клюшки патеры и веджи. Мячи для гольфа. Мячи для волейбола. Гимнастические маты. В группе 10-12 юных спортсменов.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	13 мин.		
	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия.	3 мин.		
Основная часть 80 мин.	Имитации чипов и паттов без мяча.	13 мин. 3 серии по 10 повторений	Метод показа, Метод многократных повторений.	
	Совершение коротких чипов и средних паттов.	27 мин. 3 серии по 3 лунки.	Командная игра турнир в формате форбол. Пять-шесть команд по 2 человека.	
	Эстафеты, связанные с метанием и ловлей волейбольных мячей из и.п. «стойка гольфиста».	40 мин.	Игровой- соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по большому количеству пойманных мячей.	
Заключительная часть 13 мин.	Упражнения на гибкость, Дыхательные упражнения.	13 мин.	Подведение итогов занятия.	
СП	Задачи: Развитие гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия. Освоение чипов на длинную дистанцию. Сдача нормативов физической подготовки.			
Вводная часть 27 мин.	Медленный бег на улице	8 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивная площадка, секундомер, рулетка, клюшки паттеры и веджи. Мячи для гольфа и SNAG. Мячи набивные 1 кг. В группе 10-12 юных спортсменов.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	13 мин.		

	Инструктаж по технике безопасности перед выполнением основной части занятия.	6 мин.		
Основная часть 80 мин.	Имитация чипов без мяча.	10 мин.	Метод показа, объяснения. Метод многократных повторений.	
	Совершение тренировочных чипов на 20-25 м.	10 мин.		
	Совершение чипов в цель диаметром 2 м с расстояния 20 метров.	13 попыток. 20 мин.	Игровой- соревновательный метод. Две-три команды по 4-5 игроков. Команда победитель определяется по большому количеству попаданий в цель.	
	Сдача нормативов физической подготовки.	40 мин.	Лично-командные соревнования.	
Заключительная часть 13 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	13 мин.	Подведение итогов занятия. Награждение победителей соревнований.	
ВН	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники гольфа.			
Вводная часть 27 мин.	Медленный бег	13 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивная площадка, секундомер, Мячи волейбольные, баскетбольные и набивные 1 кг. В группе 10-12 юных спортсменов.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	14 мин.		
Основная часть 80 мин.	Командные подвижные игры с волейбольным и набивными мячами.	80 мин.	Мяч перемещается руками. Игра в «вышибаль», «съедобное – несъедобное», броски в баскетбольное кольцо.	

Заключительная часть 13 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	8 мин.	Подведение итогов занятия.		
	Медленный бег.	5 мин.			
ОН	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование основ техники ударов питч.				
Вводная часть 27 мин.	Медленный бег на улице	13 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал, секундомер, мячи набивные 1 кг. Ключки веджи, мячи для гольфа. В группе 8-10 юных спортсменов.	
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	14 мин.			
Основная часть 80 мин.	Имитации ударов питч.	10 мин.	Метод показа, Метод многократных повторений. Контроль техники исполнения: стойки и расположения звеньев тела Контроль безопасности занятия		
	Круговая тренировка: удары питч в сетку с малой интенсивностью; разгибание рук в упоре лежа; сгибание – разгибание туловища из и.п. лежа на спине («сесть-лечь»)	40 мин. 3 серии по 10 повторений			
	Игра в пионербол через волейбольную сетку набивным мячом.	30 мин.			
Заключительная часть 13 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	13 мин.	Подведение итогов занятия.		
СПН	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение техники игры айронами и совершенствование техники чипов и питчей.				
Вводная часть 27 мин.	Медленный бег на улице	12 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.		Спортивный зал, секундомер, мячи набивные 1 кг. Ключки веджи, айроны, мячи для гольфа. В группе 8-10 юных спортсменов.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	15 мин.			

Основная часть 80 мин.	Имитации ударов панч.	10 мин.	Метод показа, Метод многократных повторений. Контроль техники исполнения: стойки и расположения звеньев тела	
	Круговая тренировка: удары панч в сетку переменной интенсивности; разгибание туловища лежа на скамье; прыжки в высоту из приседа.	40 мин. 3 серии по 15 повторений		
	Игра чип и патт в формате форсом.	30 мин.		
Заключительная часть 13 мин.	Упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.	13 мин.	Подведение итогов занятия.	
СН	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дозирования мышечных усилий. Освоение и совершенствование техники игровых действий.			
Вводная часть 27 мин.	Медленный бег	12 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа. В группе 8-10 юных спортсменов.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	15 мин.		
Основная часть 80 мин.	Игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длины клюшек.	40 мин.	Контроль изменения амплитуды.	Клюшки меняются в последовательности: веджи, средние айроны, короткие вуды. Обратная последовательность
	Игра на рейндже с уменьшением амплитуды свинга и длины клюшек.	40 мин.		
Заключительная часть 13 мин.	Медленный бег.	5 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	8 мин.		
ВУ	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей.			
Вводная часть 40 мин.	Медленный бег	20 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивная площадка. Спортивный инвентарь. В группе 6-8 юных спортсменов.

	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	20 мин.		
Основная часть 120 мин.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, флорбол.	60 мин.	Игровой- соревновательный метод. Две команды по 3-4 игрока.	
	Игры, связанные с проявлением меткости: городки, дартс, петанг.	60 мин.		
Заключительная часть 20 мин.	Медленный бег. Упражнения на гибкость.	20 мин.	Подведение итогов занятия.	
ОУ	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники.			
Вводная часть 40 мин.	Медленный бег на улице	20 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный инвентарь и оборудование. В группе 6-8 юных спортсменов.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	20 мин.		
Основная часть 120 мин.	Круговая тренировка: имитация свинга утяжеленной клюшкой (600 гр.); приседания со штангой 20 кг; сгибания- разгибания рук в упоре лежа; прыжки в длину с места.	120 мин. 5x20 Повторений 5x20 повторений 5x10 повторений 5x10 повторений	Контроль техники и ритма выполнения свинга.	
Заключительная часть 20 мин.	Медленный бег.	10 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	10 мин.		
СПУ	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Совершенствование и закрепление основ техники.			
Вводная часть 30 мин.	Медленный бег на улице	15 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал. Гольф симулятор. Спортивный инвентарь и оборудование.

	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	15 мин.		В группе 6-8 юных спортсменов.
Основная часть 120 мин.	Имитация свинга облегченной клюшкой (350-400 гр.)	20 мин. 3x10 ударов.	Контроль техники выполнения свинга.	
	Броски набивного мяча (2-3 кг.) из исх. стойки игрока	30 мин. 3x10 в каждую сторону		
	Упражнения на развитие мышц живота	10 мин. 3x15		
	Упражнения по идеомоторной регуляции псих. состояния	10 мин.	Контроль изменения ЧСС	
	Игра на симуляторе	50 мин.	Контроль техники выполнения свинга.	
Заключительная часть 30 мин.	Медленный бег.	15 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	15 мин.		
СУ	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Накопление соревновательного опыта.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 140 мин.	Совершенствование технических действий с увеличением амплитуды Освоение рациональной тактики игры	20 мин. 20 паттов; 20 ударов айроном № 6; 20 ударов драйвером. 50 мин. игра на поле.	Контроль точности попадания. Контроль изменения ЧСС	

	Броски набивного мяча (2-3 кг.) из исх. стойки игрока	30 мин. 3x10 в каждую сторону		
	Упражнения на развитие мышц живота	5 мин. 3x15		
	Упражнения по идеомоторной регуляции псих. состояния	5 мин.	Контроль изменения ЧСС	
	Игра на симуляторе	30 мин.	Контроль техники выполнения свинга.	
Заключительная часть 20 мин.	Медленный бег.	10 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	10 мин.		
СУ	Развитие быстроты, силы, выносливости, равновесия, координационных способностей. Накопление соревновательного опыта.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 150 мин.	Совершенствование технических действий с увеличением амплитуды	20 мин. 20 паттов; 20 ударов айроном № 6; 20 ударов драйвером	Контроль точности попадания.	
	Упражнения идеомоторной саморегуляции псих. состояния	10 мин.	Контроль изменения ЧСС	
	Освоение рациональной тактики игры	120 мин. игра на поле		
Заключительная часть 10 мин.	Упражнения на гибкость.	10 мин.	Подведение итогов занятия.	

BC	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.		
Вводная часть 30 мин.	Медленный бег	15 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия	15 мин.	
Основная часть 130 мин.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, флорбол.	80 мин.	Игровой-соревновательный метод. Две команды по 3-4 игрока
	Восстановит. Мероприятия: бассейн, сауна, массаж.	50 мин.	
Заключительная часть 20 мин.	Упражнения на гибкость.	20 мин.	Подведение итогов занятия.
OC	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.		
Вводная часть 40 мин.	Медленный бег на улице	25 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	15 мин.	
Основная часть 120 мин.	Круговая тренировка: Броски набивного мяча (3-5 кг); приседания со штангой 20-30 кг; сведение- разведение рук с гантелями в исх. п. стойке; прыжки с оборотом на 360°.	120 мин. 5x20 повторений 5x20 повторений 2x5x10 повторений	Контроль техники выполнения упражнений.
Заключительная часть 20 мин.	Медленный бег.	10 мин.	Подведение итогов занятия.
	Упражнения на гибкость.	10 мин.	
СПС	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.		

Вводная часть 20 мин.	Медленный бег на улице	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха.	Спортивный зал. Спортивный инвентарь и оборудование.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 120 мин.	Имитация свинга облегченной клюшкой (350-400 гр.)	20 мин. 3x20 ударов.	Контроль техники выполнения свинга.	
	Броски набивного мяча (2-3 кг.) из исх. стойки игрока	40 мин. 3x10 в каждую сторону		
	Упражнения на развитие мышц живота	10 мин. 3x20		
	Упражнения по идеомоторной регуляции псих. состояния	10 мин.	Контроль изменения ЧСС	
	Игра на симуляторе	40 мин.	Контроль техники выполнения свинга.	
Заключительная часть 20 мин.	Медленный бег.	10 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	10 мин.		
СС	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств, равновесия, дозирования мышечных усилий. Совершенствование и закрепление основ техники. Освоение новых элементов техники. Целенаправленная соревновательная подготовка.			
Вводная часть 20 мин.	Медленный бег	10 мин.	Контроль ЧСС до бега, после бега и спустя 1 минуту отдыха	Рейндж, поле для гольфа, сет клюшек, мячи для гольфа.
	Разминка: Упражнения для развития гибкости, чувства ритма и равновесия.	10 мин.		
Основная часть 140 мин.	Совершенствование технических действий с увеличением амплитуды	20 мин. 20 паттов; 20 ударов айроном; 20 ударов драйвером.	Контроль точности попадания	
	Упражнения идеомоторной саморегуляции псих. состояния	5 мин.	Контроль изменения ЧСС	

	Освоение ударов с боковым вращением	115 мин. 100 ударов коротким айроном 50 ударов вудом.		
Заключительная часть 20 мин.	Медленный бег	10 мин.	Подведение итогов занятия.	
	Упражнения на гибкость.	10 мин.		

Теоретическая подготовка спортсмена - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса подготовки спортсмена в любом виде спорта. Содержание, этапы и результаты любого образовательного процесса описываются известной дидактической формулой: знание – умение – навык. В теории спорта последовательность обучения двигательным действиям обычно представляется в виде этапов: представление – умение – навык – вариативный навык. В теории деятельности обычно выделяют следующие этапы освоения чего-либо: сначала у обучающихся должен быть вызван интерес к новому действию (деятельности, чьему-то умению или навыку); затем должна быть сформирована уверенность в том, что этот вид деятельности может быть освоен; по мере дальнейших упражнений в выбранном виде деятельности у обучающихся возникает знание о том, как это действие выполняется (на этом этапе ученики могут со всеми значимыми деталями рассказать, описать последовательность совершения осваиваемых движений). Следующим этапом и результатом тренировки является первичное умение: обучающиеся совершают изучаемые действия уверенно, но только в заданной привычной ситуации, им нужно за своими действиями следить (могу, если сосредоточусь). Затем формируется навык – действие выполняется в значительной степени без контроля сознания, на автомате, который преобразуется в привычку (вариативный навык): действие, которое выполняется само, без волевых усилий ученика: совершается естественно, само собой, полностью на автомате в определенных условиях. И на заключительном этапе образуется потребность: действие, к которому привык настолько, что его уже странно не делать, без выполнения которого неуютно и неприятно.

Таким образом, теоретическая подготовка необходимо присутствует в любой деятельности, в том числе и при обучении двигательным действиям, в виде знания, представления осваиваемого движения. Т.е. теоретическая подготовка необходима на всех этапах многолетней подготовки как при обучении и совершенствовании технических действий, так и при освоении тактических вариантов игры в различных условиях.

В более широком смысле теоретическая подготовка в гольфе необходима для решения задач образования мотиваций для занятий выбранным видом спорта: мотиваций долженствования, воли, потребности в занятиях. На первых этапах теоретическая подготовка направлена на формирование интереса ребенка к занятиям гольфом, веры в достижение успеха, воспитания моральных и волевых качеств.

Юные игроки в гольф должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении физической и психологической подготовленности, истории гольфа, олимпийского движения, биографиях великих игроков и крупных турнирах по гольфу. Важным разделом теоретической подготовки является изучение правил поведения на поле, техники безопасности, мер по предотвращению травматизма и оказанию первичной медицинской помощи.

В теоретическую подготовку также входит изучение правил игры и соревнований, изучение строения и функций организма спортсмена, сведений о гигиене и закаливании, навыки врачебного контроля и самоконтроля. Также в процессе теоретической подготовки спортсмен должен быть приучен к ведению спортивного дневника, освоить навыки самоанализа своей тренировочной и соревновательной деятельности, иметь представление о технике совершения игровых действий, причинах и видах технических ошибок, и методах их устранения. Также спортсмен должен обладать знаниями о средствах и методах развития основных физических качеств и координационных способностей игроков, о построении и содержании занятий в микро-, мезо- и макроциклах.

Материал для проведения теоретических занятий во многом одинаков для всех возрастных групп. Общее представление по перечисленным темам юные игроки получают уже на начальном этапе подготовки. На разных этапах подготовки с ростом мастерства возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем с учетом содержания программ по другим изучаемым предметам в общеобразовательных учреждениях. Педагогические формы и методы теоретической подготовки также должны осуществляться в соответствии с педагогическими принципами и соответствовать ведущему виду деятельности юных спортсменов определенного возраста.

Точно также, как и при обучении, техническим действиям, разборе и обсуждении результатов игры используются методы показа и предметные методы обучения. При обсуждении игровых ситуаций дети должны использовать магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Ребенку легче включиться в игровую ситуацию, если он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила игры и сформирует игровое воображение. Освоение теоретических основ гольфа произойдет быстрее и основательней в форме конкурсов рисунков или пластилиновых скульптур композиций на заданную тему.

Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, показ, беседа, лекции с демонстрацией наглядных пособий, кинофильмов. Теоретические занятия проводятся как часть учебно-тренировочного занятия, для их проведения используются перерывы между тренировочными упражнениями, периоды отдыха. Лекции по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения функций организма могут проводиться врачом или тренером-преподавателем.

Теоретические знания проверяются на практике. В качестве практических занятий помимо тренировок, контрольных игр и соревнований может использоваться деятельность, связанная с обслуживанием и проведением соревнований в качестве кедди, помощника судьи, судьи на лунке, волонтера и других качествах. Сопровождение и обслуживание игроков высокого класса в качестве кедди существенно обогатит теоретические и практические знания юного игрока.

Выполнение тестов на знание правил также является необходимой частью теоретической подготовки игрока в гольф. Начиная с этапа углубленной тренировки, игроки должны постоянно участвовать в проведении соревнований, выполняя судейские функции. По окончании занятий в учебно-тренировочных группах 2-3-го года тренировки, спортсмены должны выполнять необходимые требования для присвоения судейской категории «Юный судья по гольфу», а по завершению занятий в учебно-тренировочных группах – «Судья по гольфу 3-й категории».

Теоретическая подготовка ведется на всем протяжении многолетнего тренировки спортсменов – как с группами начинающих в спортивных школах, так и со спортсменами высших разрядов и сборных страны. Требования в спорте настолько возросли, что без глубоких специальных знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя. Недооценка интеллектуальной, теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути заданий, выполняемых им на тренировочных занятиях. Непонимание порождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «тренер – спортсмен», что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка – это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение спортсменами определенных знаний; его цель – повышение их интеллектуально-теоретического уровня и содействие повышению спортивного мастерства.

В разделе «Физическая культура и спорт» рассматриваются понятия физической культуры человека как составной части культуры общества. Определяются компоненты физической культуры, как физической культуры тела, физической культуры здоровья и физической культуры движений. Дается определение спорту, рассматриваются отличия понятий спорта и физической культуры. Определяется общественно-политическое значение спорта, рассматривается структура государственного управления спортом в России. Приводятся сведения об общественных организациях, осуществляющих регулируемую деятельность в спортивном движении. Рассматривается структура управления детским и юношеским спортом в России, приводятся сведения о системе Единой спортивной классификации, ее значении для развития спорта в стране. Определяется значение спортивных достижений российских спортсменов на Олимпийских играх, мировых и европейских соревнованиях для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

Раздел «История развития гольфа» посвящен историческим аспектам возникновения игры. Определяется значение гольфа, как части общемировой культуры вообще, и как физической культуры человечества в частности.

Приводятся сведения о формах организации гольфа и его массовости в Европе, США и России, об истории и организации главных международных турниров. В этом разделе освещаются вопросы истории развития гольфа в России, истории гольфа и Олимпийского движения в начале XX века. Приводятся спортивные биографии выдающихся игроков в гольф: Тома Мориса, Гарри Вардона, Джи Эйч Тейлора, Джеймса Брейда, Френсиса Уиметта, Бобби Джонса, Милдред Захариас, Уолтера Хагена, Джина Сарэзена, Бобби Джонса, Арнольда Палмера, Джека Никлауса, Гарри Плэйера, Анники Соренстам, Тайгера Вудса и др. Сообщаются сведения об истории возникновения первых гольф-клубов в современной России, первых чемпионатах России по гольфу и их победителях. Рассматриваются перспективы развития гольфа в современной России, необходимые и достаточные условия для участия российских игроков в Олимпийских турнирах по гольфу и крупнейших международных соревнованиях.

Теоретический раздел «Меры обеспечения безопасности при занятиях гольфом» посвящен вопросам сохранения жизни и здоровья спортсменов при освоении и совершенствовании техники игровых действий на тренировках, в контрольных играх и на соревнованиях, вопросам предотвращения травматизма. Полученные знания должны позволять спортсменам избегать ситуаций, связанных с повреждениями организма мячом, клюшкой, другими предметами и движущимися транспортными средствами на гольф поле. Спортсмены должны знать и неукоснительно выполнять требования раздела I Правил гольфа: «этикет и правила поведения на поле». Также спортсмены должны знать и выполнять требования по технике безопасности, принятые в образовательных учреждениях по месту проведения учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия по теме «Правила проведения соревнований и этикет в гольфе» направлены на изучение Правил гольфа, включающих этикет и правила поведения, определения и правила игры. Также при изучении этой темы ученики получают представление о конструкциях и свойствах клюшек и мячей, условиях проведения и видах соревнований в гольфе, понятиях пар и гандикап. Очень важным фактором является доскональное изучение игроком своего снаряжения, выбора клюшек с учетом особенностей поля и тактики игры, подбираемых партий мячей; влияния на полет мяча влажности воздуха и преимущественного направления ветра; оценки скорости качения мяча в зависимости от состояния гринов.

Изучая раздел «Краткие сведения о строении и функциях организма человека», ученики составляют представление о строении организма человека, органах и системах его составляющих. Изучают опорно-двигательный аппарат человека, его строение и взаимодействие его компонентов. Получают представление о функционировании сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системы, их значении в обычной жизнедеятельности организма и при занятиях спортом. Ученики получают знания об изменении функций сердечнососудистой, дыхательной и нервно-мышечной системы при регулярных тренировочных воздействиях, изучают строение и функции органов чувств. Получают знания о группах мышц и звеньях тела, участвующих в совершении игровых действий в гольфе.

В разделе «Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль» рассматриваются общие сведения о гигиене и санитарии, включая уход за телом, повседневной и спортивной одеждой и обувью, общий режим дня, гигиену сна, гигиеническое значение водных процедур и естественных факторов для закаливания организма, режим тренировок и отдыха. Рассматриваются основные принципы построения рационального питания, режим питания и питьевой режим. Ученики получают представление о калорийности пищи, нормах ее потребления в зависимости от энергозатрат, значении отдельных пищевых веществ и витаминов в зависимости от характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок. Получают представление о содержании и необходимости проведения врачебного контроля, приобретают навыки самоконтроля.

Раздел «Причины травм, их профилактика, комплексы восстановительных упражнений» направлен на создание у спортсменов представлений о необходимых мероприятиях, предупреждающих травматизм в гольфе. К основным причинам травматизма в гольфе относятся: неправильная разминка перед занятиями и соревнованиями, ошибки в технике исполнения упражнений общего и специального характера, осваивание нагрузок, не соответствующих уровню функциональной подготовленности и возрастным особенностям организма, преждевременное использование утяжеленных снарядов и упражнений с отягощениями.

При изучении темы «Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника» ученики должны получить знание и навыки о самоконтроле своего состояния по измерению частоты сердечных сокращений как интегрального показателя функционального состояния организма, с использованием результатов измерений артериального давления и базальной температуры. Должны уметь определять основные параметры самоконтроля в виде роста-весовых характеристик, показателей кистевой динамометрии, воспроизведения темпа, промежутков времени и пространственных параметров движения. Также спортсмены должны освоить и аккуратно вести спортивный дневник, в котором должны вести учет и анализ проделанной тренировочной работы, определять изменения в своей подготовленности по результатам тестирования и спортивным достижениям, планировать подготовку на предстоящие тренировочные циклы.

При изучении темы «Общая характеристика техники игровых действий, ошибки, их устранение» спортсмены должны составить представление об основных фазах игровых действий в гольфе, знать причины, влияющие на перемещение мяча по дальности и направлению. Должны представлять последовательность обучения элементам свинга и целостному движению. Определять и устранять технические ошибки в расположении стойки игрока относительно мяча, в способах удержания клюшки и при совершении свинга, должны уметь использовать в подготовке специальные и подводящие упражнения, специальные тренажеры и устройства.

Теоретический раздел «Средства и методы развития основных физических качеств и координационных способностей игроков в гольф» направлен на создание у спортсменов представлений о физических качествах и координационных способностях, оказывающих наибольшее влияние на спортивные достижения в гольфе. В результате освоения этой темы спортсмены должны представлять возрастные, половые и индивидуальные особенности их развития, овладеть приемами тестирования этих качеств и способностей, определять допустимые объемы средств технической и физической подготовки в зависимости от уровня мастерства, уметь планировать тренировочные нагрузки в годичном цикле и на разных этапах многолетней подготовки.

При изучении темы «Построение учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо- и макроциклах» спортсмены должны составить представление о вариантах построения годичного цикла тренировки, подготовительного и соревновательного периодов, о закономерностях в распределении тренировочных средств и объемов нагрузок в микроциклах различной направленности, о факторах подготовки игроков на этапах предварительной, начальной и углубленной подготовки, и на этапе спортивного совершенствования. Также спортсмены должны составить суждение о закономерностях адаптации организма к различным тренировочным воздействиям.

Объем и сложность вопросов теоретической подготовки определяются с учетом возраста и квалификации спортсменов. Важно не просто вооружить спортсмена знаниями на лекциях, семинарах, в беседах, а научить использовать эти знания в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. На учебно-тренировочных занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения

с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление спортсменов воплощать в практические действия свои суждения и умозаключения, а с другой – осмысливать и анализировать свои действия на учебно-тренировочных занятиях и в соревнованиях.

Тренеру-преподавателю принадлежит основная роль в решении задач теоретической подготовки.

Он проводит специальные теоретические занятия, а также сообщает теоретические сведения своим воспитанникам в процессе практических занятий. Успех теоретической подготовки спортсменов во многом зависит от интеллектуального и теоретического уровня тренера-преподавателя, его профессионализма, общей культуры.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Одним из важных и необходимых видов подготовки спортсменов является соревновательная подготовка. Одним из существенных факторов, определяющих положение игроков в мировом рейтинге, является фактор игрового опыта. Этот фактор определяется общим количеством разнообразных голф-полей на территории страны и позволяет игрокам, участвуя в соревнованиях, приобретать и совершенствовать вариативный игровой навык в различных условиях. Кроме того, в процессе подготовки и участия в ответственных соревнованиях игроки проявляют все свои качества и способности в максимальной степени. Поэтому соревновательную подготовку часто называют интегральной.

По отношению к тренировочному процессу соревнования можно рассматривать как своего рода контрольные проверочные работы, результаты которых позволяют оценить достижения, а отборочные и ответственные старты - как экзамены. Кроме того, в подростковом возрасте соревновательный метод является предпочтительным методом тренировочных воздействий, определяемых ведущим видом деятельности юных спортсменов. Поэтому участие в соревнованиях необходимо для сохранения мотивации к занятиям гольфом и превращения их в привычку.

Статистический анализ результатов соревновательной деятельности также позволяет вносить коррективы в содержание тренировок отдельно для каждого игрока - индивидуально. Количество соревнований в годичном цикле подготовки во всех видах спорта возрастает вместе с ростом мастерства спортсменов, но в зависимости от энергоёмкости соревновательной деятельности количество соревнований в разных видах спорта различно. Количество стартов определяется подготовленностью спортсмена и общими затратами энергии, и мощностью совершенной работы при выполнении соревновательных упражнений. Оптимальное для достижения пика спортивной формы количество соревнований для каждого спортсмена, особенно на этапах ВСМ, весьма различно.

Соревновательная деятельность в гольфе по затратам энергии относится к упражнениям низкой и умеренной мощности и по характеру совершения действий занимает некоторое промежуточное положение между стрельбой, пешеходным туризмом и метаниями. Кроме того, продолжительность одного раунда в гольфе составляет не меньше 5-ти часов, а соревнования проходят в течение 2-4-х дней. Эти ограничения определяют примерный объем соревновательных нагрузок в течение сезона.

В таблице 26 представлены соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки, выраженные в раундах. При этом до двенадцатилетнего возраста соревнования рекомендуется проводить на 9-ти лунках, а начиная с 12-ти лет в обычном формате: на 18-ти лунках. В эту таблицу не включены специальные соревнования и тесты по отдельным видам подготовки и сдача контрольных нормативов. Соревнования по другим видам подготовки должны быть включены в сетку часов учебно-тренировочного плана и проводиться минимум 2 раза в течение года.

Количество соревнований, их формат и даты их проведения определяются календарными планами соревнований, разрабатываемых организациями, осуществляющими спортивную подготовку по видам спорта и общественными организациями (федерациями и ассоциациями), обучающихся регулированием спортивной деятельности. В гольфе традиционно сложилось, что большая часть соревнований среди спортсменов в возрасте до 13 лет (регионального и общероссийского уровня) проводится в мае-июне и августе-сентябре. Таким образом, учебно-тренировочный процесс должен предусматривать достижение двух пиков формы у юных спортсменов в течение сезона. Формат и регламент проведения соревнований определяется Положением о соревнованиях. Многие ответственные соревнования предусматривают проведение 2-4-х игровых раундов по 9, 18 лунок в течение 2-4-х дней.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 26

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «гольф»						
Контрольные	1	1	4	4	3	3
Отборочные	-	-	3	4	10	12
Основные	-	-	2	3	5	5
Для спортивной дисциплины «мини-гольф»						
Контрольные	1	1	4	4	6	7
Отборочные	-	-	3	4	4	7
Основные	-	-	1	2	4	5

В соответствии с требованиями ЕВСК для выполнения юношеских спортивных разрядов соревнования по гольфу могут проводиться на укороченных полях. Игровая длина поля в пересчете на 9 лунок должна составлять не менее 1200 м для юношей или не менее 900 м для девушек. Игроки должны сыграть не менее 9 лунок на соревнованиях любого статуса в формате на счет ударов. Поле должно состоять не менее чем из трех различных лунок. В раунде из 18 лунок к зачету принимаются результаты на первой либо на второй девятке раунда. В таких соревнованиях принимают участие спортсмены в возрасте 8-12-ти лет, обучающиеся групп начальной подготовки второго, третьего года тренировки и учебно-тренировочных групп первого и второго годов тренировки.

Начиная с этапа спортивной специализации третьего года тренировки, III и II спортивные разряды присваиваются по результатам выполнения норм на квалификационных соревнованиях любого статуса, при условии соблюдения всех требований системы определения гандикапов, установленных общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по гольфу, и соответствующих требованиям, принятым на международном уровне в Европе. Таким образом, начиная с 13-ти лет, все ответственные главные соревнования сезона проводятся на стандартных сертифицированных полях, и раунд игры предусматривает прохождение 18-ти лунок.

Формат любых других соревнований, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной специализации, должен выбираться в соответствии с ведущими видами деятельности воспитанников. На этапе предварительной подготовки предпочтительным видом соревнований являются командные соревнования с различными сочетаниями количества команд, систем подсчета результатов, количества и мастерства участников, цели соревнований и других параметров. Основная задача соревновательной деятельности на этом этапе подготовки состоит в освоении основ техники игровых действий в гольфе игровым методом, позволяющим повысить эмоциональность занятий и избежать монотонных рутинных действий. Выбор вида соревнований на этом этапе подготовки - творческая задача тренера-преподавателя.

Соревнования могут проводиться с учетом гандикапов (мастерства) участников, в форме эстафет, конкурсов, турниров и обучающих игровых методик Starting new at golf, tri golf по правилам бильярда, крокета, петанга, керлинга и т.п. В качестве целей для поражения мячом, могут использоваться не только лунки, но и различные цели-мишени в виде: стрелковых мишеней, сеток целей, различных участков на горизонтальных, наклонных и вертикальных поверхностях.

В младшем школьном возрасте могут использоваться сюжетно-ролевые игры-соревнования с элементами случайного выбора игровых ситуаций.

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Во многих видах профессиональной деятельности и в спорте психологической подготовке отводится важная роль в общей системе подготовки, направленной на достижение цели деятельности. В самом общем виде объектом психологической подготовки является соотношение философских категорий духовного и материального, бытия и сознания, сознательного и бессознательного. В качестве объекта подготовки рассматриваются свойства личности и психические качества, психика, психические процессы и качества личности. Неоднозначность в понятии объекта психологической подготовки определяется в свою очередь неопределенностью понятия психика, одного из самых сложных понятий в философии, психологии и медицине, которое имеет множество толкований в различных психологических школах. Наиболее часто цель психологической подготовки определяются как формирование и совершенствование свойств личности и психических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности. Свойства личности в психологии часто отождествляют с понятием темперамента, а психические качества с акцентуациями характера.

Также, как и физическая подготовка, психологическая подготовка по своему содержанию может быть разделена на общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного осуществления учебной, профессиональной и спортивной деятельности. Пожалуй, главной задачей общей психологической подготовки является воспитание морально-волевых качеств спортсмена, определяющих его нормы поведения в обществе и умение преодолевать различные трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Развитие психических качеств (характера) и свойств личности (темперамента) неизбежно происходит вместе с другими видами подготовки, которые невозможно осуществлять без контроля сознания. Все движения в спорте являются целенаправленными, и в соответствии с теорией уровней построения движений, они осуществляются благодаря командам и под контролем соответствующих отделов ЦНС. Таким образом, психологическая подготовка при осуществлении других видов подготовки осуществляется как бы сама собой и, по этой причине, иногда тренеры-преподаватели не уделяют ей специального внимания.

Мнение о том, что психологическая готовность формируется с игровым и соревновательным опытом, не совсем верно, часто наблюдается противоположное. Спортсмен изначально должен владеть методикой нормализации некоторых типичных психофизиологических реакций с учетом его индивидуальных особенностей и постоянно совершенствовать ее на учебно-тренировочных занятиях и применять в соревновательной обстановке. Важно на каждые тренировки и соревнования ставить перед спортсменом конкретные психологические задачи, связанные с преодолением объективных и субъективных трудностей и помех, которые характерны для условий соревнований.

В соответствии с теорией деятельности изменения в характере и темпераменте спортсмена соответствуют виду деятельности. По этой причине при осуществлении общей физической

подготовки преимущественно развиваются волевые качества, связанные со способностью противостоять утомлению, преодолевать внешнее сопротивление, совершать движения с максимальной амплитудой и частотой. Непрерывный учебно-тренировочный процесс развивает такие свойства личности как трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность, смелость, умение соблюдать этические нормы в коллективе и обществе. Иными словами, общая психологическая подготовка в наибольшей степени соответствует общей физической подготовке.

Такое же соответствие имеет место между специальной психологической подготовкой в гольфе со специальной физической и технической подготовкой. Умение регулировать свое психическое состояние в значительной степени определяет результативность игровых действий в гольфе и разнообразие выбора технико-тактических действий. Специальная психологическая подготовка в гольфе направлена на развитие психических качеств, связанных с оценкой и регулированием: диапазона чувствительности нервных клеток к внешнему раздражению; скорости и соотношения интенсивности процессов возбуждения и торможения (величины отношения стимул – реакция); чувствительности нервной системы к различным раздражителям. Таким образом, специальная психологическая подготовка имеет непосредственное отношение к развитию специальных координационных способностей в гольфе, к специальной физической и технической подготовке.

Психологическая подготовка часто определяется как система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям, осуществления соревновательной деятельности и устойчивости к стрессовым ситуациям. Свойства личности во многом определяются типом нервной системы, реакции которой на воздействия проявляются в темпераменте. Психические качества спортсмена, проявляются в его характере – устойчивой системе поведения человека в типичных условиях. Таким образом, темперамент во многом определяется врожденным типом высшей нервной системы, а характер – типом высшей нервной деятельности, сложившейся в результате условий жизни, в том числе, и при занятиях спортом. При этом и темперамент, и характер спортсмена могут целенаправленно изменяться в результате различных тренировочных воздействий.

Как было показано выше, содержание общей и специальной психологической подготовки соответствует по направленности общей и специальной физической подготовке. По этой причине следует предположить и соответствующее соотношение этих видов подготовки в многолетней тренировке. На этапах предварительной подготовки и начальной специализации должны преобладать методы и средства общей психологической подготовки, а на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования методы специальной психологической подготовки. Содержание психологической подготовки при этом будет также определяться сенситивностью возрастных периодов развития определенных психических качеств и ведущими видами деятельности.

Мотивации и ведущие виды деятельности школьного возраста

Таблица № 27

Характеристики мотивационной сферы	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Ведущий вид деятельности	Сюжетно-ролевая игра		Учебная деятельность			Интимно-личностное общение			Профессионально-учебная деятельность		
Цель деятельности	Предметная действительность					Межчеловеческие отношения			Общественные отношения		
Вид мышления	Наглядно-образное			Теоретическое или абстрактное (словесно-понятийное)							

Метод обучения	Игровой, репродуктивный, соревновательный командный	Соревновательный лично-командный	Соревновательный личный, репродуктивный
Вид оцениваемых учебных достижений	Вид оцениваемых учебных достижений	Вид оцениваемых учебных достижений	Вид оцениваемых учебных достижений
Осваиваемые формы деятельности	Эталонные формы	Самостоятельные формы	Самоорганизация форм
Дидактические приемы	Показ, описание	Описание, кинестезия	Абстрактное описание
Характерные особенности	Любознательность, непосредственность, открытость, доверчивость	Потребность во взрослости, осознание себя как личности, потребность к самовыражению, множество и неустойчивость интересов	Потребность к самоопределению, становление целеполагания, устойчивость интересов
Познавательные мотивы	Интерес к отдельным фактам, внешним формам	Интерес к закономерностям, к способам получения знаний	Интерес к основам наук, к методам теоретического и творческого мышления
Социальные мотивы	Одобрение тренера-преподавателя	Социальная роль в классе, школе. Поиск контактов и сотрудничества	Социальная роль в обществе. Самоконтроль и самооценка.

Как следует из Таблицы № 27, начиная с 12 летнего возраста, в ведущем виде деятельности детей начинают преобладать интимно-личностное общение, возникает множество интересов, характеризующихся неустойчивостью. Мотивация в виде одобрения родителей и учителей меняется на мотивацию в виде утверждения себя среди ровесников. По этой причине, важно к 12 годам создать у ребенка стержневой интерес к занятиям гольфом (спортом), превратить спортивные занятия в устойчивую привычку– потребность и использовать соответствующие педагогические приемы в проведении тренировок, нацеленных на реализацию подростковой потребности к самовыражению.

Психологическая подготовка, как и любой другой вид подготовки, как процесс обучения и совершенствования чего-либо, должна осуществляться с соблюдением общих педагогических принципов: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности.

На этапе начальной подготовки в тренировке преобладают игровые, репродуктивные и соревновательные методы обучения. По тренировочному времени метод многократных повторений соотносится с играми в пропорции 1/3. Игровые методы тренировки уменьшают боязнь избегания неудач и увеличивают мотивацию к достижению успеха. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры. У ребенка формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью.

Младший школьник еще не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой, но она все равно должна быть, только в иной форме. При обучении техническим действиям, разборе и обсуждении результатов игры используются методы показа и предметные методы обучения. При обсуждении игровых ситуаций дети должны использовать магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Ребенку легче включиться в игровую ситуацию, если

он сам будет рисовать или перемещать фишки на магнитной доске. Так он легче освоит правила игры и сформирует игровое воображение. Освоение основ технических действий в гольфе ускорит их воспроизведение детьми в виде рисунков или пластилиновых скульптур игроков их выполняющих.

Для спортсменов подросткового возраста, на этапе начальной спортивной специализации, начинается тактическая подготовка, так как у подростка уже сформировано логическое мышление. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формируется навык тактической борьбы. В этом возрасте можно применять идеомоторную тренировку, которая поможет подростку в овладении техникой совершения игровых действий.

С возрастом у ребенка формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятий гольфом. Потребность ребенка в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы долженствования и потребности в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время занятий в спортивной школе.

Следует отметить, что на этапах предварительной подготовки и начальной специализации психика юных спортсменов отличается неустойчивостью, особой ранимостью, склонностью к значительным эмоциональным напряжениям. В этом возрасте спортсмены наиболее остро воспринимают результаты соревнований в виде занятого места, набранных очков, выполнения нормативов. По этой причине предпочтительной формой проведения соревнований будут различные командные турниры, конкурсы, матчевые встречи, игра в одной команде с более опытными и мастеровитыми игроками. Такая форма проведения соревнований снижает эмоциональную напряженность юных игроков, уменьшает значимость личного результата, развивает волевые качества и умение вести себя в коллективе в соответствии с этикетом. При проведении личных соревнований в качестве спортивного достижения, прежде всего, должна оцениваться техника выполнения игровых действий, а не только абсолютный результат. В качестве цели игры рекомендуется выбирать цели не в виде стандартной лунки диаметром 10,8 см, а в виде окрестностей земной поверхности с отношением их диаметра к дальности удара равным 1/10. Наиболее эффективной формой личных соревнований в этом возрасте будут матчевые турниры на счет выигранных лунок (партий, как в шахматах), а не на счет ударов. В таких турнирах вероятность выиграть хоть одну лунку и матч существенно выше для игроков с невысоким уровнем мастерства, чем при игре на счет ударов.

Если на первых этапах преобладает технический аспект подготовки, то на этапах начальной специализации и углубленной тренировки квалификация спортсмена будет повышаться при условии возрастания удельного веса тактической и специальной психологической подготовки. Игрок вооружается знаниями и умением сознательного управления своим состоянием в зависимости от изменения обстановки. Физическая подготовка направлена на совершенствование специальных двигательных качеств и координационных способностей. Техническая подготовка продолжается, но характер ее становится более гибким, вариативным, предусматривающим наряду с закономерностями и случайные явления в ходе совершения игровых действий. Большое значение в этот период должно придаваться повышению способности игрока к воспроизведению положений и движений с большой точностью; однообразного порядка совершению действий при подготовке к удару, ориентации стойки относительно цели и мяча; сохранения ясности мысленных представлений и выполнения действий в точном соответствии с ними при повышенных эмоциональных напряжениях на соревнованиях.

Исключительно важным направлением специальной подготовки является освоение и использование комплекса психологических методов регуляции игроком своего состояния,

контроля и уточнения игровых действий, отношения к высокому результату (игре на лунке, в раунде, соревновании), как к явлению закономерному, а не случайному. Игрок должен научиться реагировать на изменение обстановки сдержанно, проявляя спокойствие, терпение, веру в успех, сосредоточенность и оптимизм. Для этого спортсмену нужно развивать волю и высокий интеллект, необходима глубоко продуманная система воспитания и самовоспитания, охватывающая как учебно-тренировочный процесс, так и повседневную жизнь.

Повышенные требования предъявляются к теоретической подготовке. Очень важным фактором является доскональное изучение игроком своего снаряжения, выбора клюшек с учетом особенностей поля и тактики игры, подбираемых партий мячей; влияния на полет мяча влажности воздуха и преимущественного направления ветра; оценки скорости качения мяча в зависимости от состояния гринов.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. На этом этапе одной из главных задач специальной психологической подготовки является формирование и развитие способности к регулированию психического состояния спортсмена.

Обычно в спортивной деятельности определяются три основных типа ситуаций, в которых используется психорегуляция: коррекция состояния утомления, снятие избыточного психического напряжения и преодоление состояния фрустрации – состояния, возникающего в ситуации разочарования, неосуществления какой-нибудь значимой цели, проявляющееся в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности.

В спортивной психологии разработано множество методик для успешной коррекции перечисленных выше типичных состояний, включающих как вмешательство извне, так и саморегуляцию. Обычно в тренировочной деятельности используются и те, и другие методы, а в соревновательной – оперативные методы саморегуляции. К внешним методам регулирования психических состояний относят: массаж, гипнотические воздействия, иглоукалывание, кожную электронейростимуляцию, аудиовизуальную стимуляцию, ароматерапию, вибрационные и температурные воздействия, фармакологические методы и методы сопряженного воздействия. К методам саморегуляции обычно относят: психомышечную, идеомоторную и аутогенную регуляции.

Выбор метода психорегуляции осуществляется с учетом особых фаз в изменении психических состояний спортсмена. Например, утомление при нарастании до усталости проходит фазы апатии, повышенной возбудимости и функциональных расстройств (вплоть до заболеваний). Направленность, объем и интенсивность методов психорегуляции также должны определяться в соответствии с темпераментом и исходным вегетативным тонусом. Темперамент и исходный вегетативный тонус можно определить по анкетам тестам Айзенка или внешним признакам (Таблица № 28).

Для совершенствования учебно-тренировочного процесса большое значение имеет диагностика состояния спортсмена, которая может осуществляться различными способами: наблюдением, измерением частоты пульса и дыхания, частоты тремора, измерениями артериального давления, кожно-гальванической реакции и базальной температуры, вычислениями индекса

Кердо, по величинам ортостатической и клиностатической пробы; анализом игровых результатов на тренировках и соревнованиях. Как показывает практика, все эти показатели индивидуальны, и определяются текущим состоянием игрока, свойствами его личности и исходным вегетативным тонусом. Но в любом случае изменения индивидуальных величин этих показателей подчиняются закону Йоркса-Додсона. По величине этих показателей, можно определить в каком из трех возможных состояний (апатия, оптимальная готовность или перевозбуждение) находится спортсмен и, в зависимости от этого, выбирать и использовать различные методы психологической коррекции. Важно при этом определить сущность основного, ведущего раздражителя, чтобы затем целенаправленно применить средства для регулирования психофизиологических реакций игрока, нормализации его состояния.

Наиболее часто в игровой практике встречается состояние перевозбуждения – «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана трудностью задачи, поставленной перед спортсменом кем то или самим собой, переоценкой собственных сил и возможностей, гипертрофированным желанием показать хороший результат, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т.п. Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности к воздействию, вызвавшем неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния.

Морфологические признаки исходного вегетативного тонуса

Таблица № 28

Критерии	Симпатикотония	Относительное равенство ВНС	Вагатония
Кожа			
Цвет	Бледная	Нормального цвета	Склонность к покраснению
Сосудистый рисунок	Не выражен	Не выражен	Мраморность, цианоз (синюшность) конечностей
Сальность	Снижена	Нормальная	Повышенная угревая сыпь
Потоотделение	Уменьшено или увеличено (вязкий пот)	Нормальное	Повышена потливость ладоней, стоп, подмышечных впадин (жидкий пот).
Дермографизм	Розовый, белый	Красный, нестойкий	Красный, возвышающийся, стойкий
Склонность к отекам	Не выражена	Не выражена	Характерна
Терморегуляция			
Температура тела	Склонность к повышению	Нормальная	Снижена
Зябкость	Отсутствует	Не характерна	Повышена
Переносимость душных помещений	Удовлетворительная	Удовлетворительная	Плохая
Температура при инфекциях	Высокая (выше 38.5 С)	37.5-38.0 С	Субфебрильная (до 37.3 С) Возможен длительный субфебрилитет
Обмен веществ			
Масса тела Аппетит Жажда	Склонность к похудению Повышен Повышена	Нормальная Нормальный Нормальная	Склонность к полноте Снижен Понижена
Сердечно – сосудистая система			
Частота сердечных сокращений (в покое, за 1 минуту)	Увеличена (более 90 ударов в минуту)	Нормальная (55-85 ударов в минуту)	Снижена (менее 55 ударов в минуту), значительное учащение сердечных сокращений при малейшей нагрузке).
Систолическое артериальное давление	Нормальное или повышенное	Нормальное (90-125 мм. рт. ст.)	Понижено

Диастолическое артериальное давление	Нормальное или повышенное	Нормальное (48-71 мм. рт. ст.)	Нормальное или понижено
Сердцебиение	Характерно	Не характерно	Бывает редко
Боли в области сердца	Возможны	Не характерны	Бывают часто
Обмороки	Редко	Не бывает	Характерны
Вестибулярные изменения			
Головокружение, непереносимость транспорта	Не характерны	Не характерны	Характерны
Дыхательная система			
Частота дыхания (кол-во дыханий в минуту в состоянии покоя)	Нормальное или повышенное	Нормальное (16-18 в минуту)	Понижено, дыхание глубокое
Жалобы на отдышку	Не характерны	Не характерны	Характерны
Астматический бронхит или бронхиальная система (в настоящее время или были раньше)	Не характерны	Не характерны	Характерны
Желудочно – кишечный тракт			
Повышенное слюноотделение	Не характерно	Не характерно	Характерно
Жалобы на тошноту, боли в животе	Не характерно	Не характерно	Характерно
Моторика кишечника	Возможны атонические запоры. Перистальтика слабая.	Нормальная	Спастические запоры, склонность к метеоризму, поносы. К вечеру газообразование повышено.
Мочеиспускание	Редкое, обильное	Нормальное	Часто, не обильное
Аллергия, утомляемость, температура			
Аллергические реакции	Редко	Редко	Часто
Увеличение лимфатических узлов, миндалин, аденоидов	Не бывает	Редко	Характерно
Боли в ногах по вечерам, ночью	Не бывает	Характерно	Характерно
Зрачок	Расширен	Нормальный	Сужен
Головная боль	Бывает чаще после эмоционально-стрессовых ситуаций	Редко	Характерна, мигреноподобная (очень сильная, сопровождается тошнотой,

			головокружением)
Темперамент	Увлекающиеся, вспыльчивые, настроение изменчивое.	Уравновешенные	Угнетены, апатичны, склонны к плохому настроению, уединению.
Физическая активность	Повышена по утрам	Достаточная	Снижена
Психическая активность	Рассеянность, отвлекаемость, активность выше вечером.	Нормальная	Способность к сосредоточению хорошая, внимание удовлетворительное, наибольшая активность до обеда.
Сон	Позднее засыпание, трудность при засыпании, раннее пробуждение, сон беспокойный	Хороший, спокойный	Глубокий, продолжительный, замедленный переход к активности, бодрствованию, чувство усталости при пробуждение утром

Средства, которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят, прежде всего, успокаивающий характер. Наибольшей эффективностью обладает сочетание гипносуггестивных воздействий (сеансов внушения во время непродолжительного гипнотического сна), и электроанальгезии (механоанальгезии), которая по видимости играет роль отвлекающего фактора. Кожная электронейростимуляция стимулирует нервные окончания, вызывая выделение эндорфинов – обезболивающих нейромедиаторов. Видеостимуляция моторной зоны коры головного мозга световыми импульсами определенной частоты также оказывает положительный эффект в регулировании предстартового возбуждения. Крайнее безразличие («предстартовая апатия») после избыточного возбуждения практически не встречается.

При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции. Эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований в конкретном виде спорта. По этой причине методы саморегуляции психических состояний являются главной составляющей психологической подготовки в гольфе, которая на многолетних этапах подготовки планируется точно также, как и другие виды тренировочных воздействий по объему, интенсивности и направленности.

Объем в этом случае определяется как количество актов саморегуляции психического состояния, проведенных в течение некоторого промежутка времени (за тренировку, микроцикл и т.д.). В случае объективной количественной оценки регулируемого параметра (ЧСС, температура, артериальное давление, электрическое сопротивление кожи) интенсивность будет равна величине его изменения до и после регулирования, а направленность определится характером воздействия: успокаивающее, поддерживающее или возбуждающее.

Методы саморегуляции по своему содержанию может осуществляться различными способами, среди которых наиболее часто применяются: прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона, аутотренинг, самовнушение, идеомоторная тренировка с применением самоприказов и их различные сочетания. Все эти способы можно разделить на три класса: психомышечную, идеомоторную и аутогенную регуляции.

Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности,

дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него. Все эти упражнения могут проводиться при исключении и ограничении действия органов зрения и слуха. В психомышечной тренировке выделяют четыре ступени перехода к расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

Полезным упражнением в психомышечной тренировке является метод кратковременного последовательного напряжения и расслабления мышечных групп, участвующих в совершении игрового действия в гольфе. Подобные методы используются при выполнении изометрических упражнений при развитии силы. Желательно при этом, чтобы спортсмен представлял себе расположение и принцип действия напрягаемых мышц, например, в виде изображений из анатомического атласа. Для создания мышечного представления о совершаемом действии необходимо совершить около 10-12-ти повторений таких упражнений.

Для лучшего успокоения спортсмена можно использовать методику расслабления мимических мышц. Такое внимание к расслаблению мышц лица полностью обосновано: выражение лица тонко отражает состояние ЦНС. Поэтому при расслаблении мимической мускулатуры удается вызывать более выраженное психическое расслабление и успокоение. Этот способ с успехом применяется во многих видах спорта. Критерием его эффективности может служить снижение частоты сердечных сокращений до оптимального уровня соревновательной готовности.

Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений. При этом мысленное представление совершаемого действия будет наиболее отчетливым, если будет сопровождаться словесным описанием. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая – на представлениях, облегчающих формирование навыка, третья – на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений и точности.

Обучение идеомоторной тренировке, как и любой другой процесс обучения, проходит несколько этапов. В первой фазе доминирующими являются зрительные и акустические воспоминания о реальной тренировочной или соревновательной обстановке. Во второй фазе начинают преобладать мыслительные модели кинестетических восприятий, связанных с работой групп мышц, действующих при подготовке к удару и его исполнении. Эти восприятия становятся достаточно отчетливыми и начинают преобладать над визуальными воспоминаниями, тем самым становятся эффективными как средство тренировки на 4-6-й неделях ежедневных специализированных занятий. В третьей фазе они становятся как бы более объемными и максимально приближенными к реальной деятельности игрока. Идеомоторная тренировка должна обязательно сочетаться с реальными учебно-тренировочными занятиями и отдыхом. При этом большое значение имеет поиск оптимального их сочетания с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Основой для формирования идеомоторных процессов является прежний опыт в определенной деятельности. Повторяемый опытным спортсменом множество раз процесс производства свинга настолько запоминается в мельчайших подробностях, что ему ничего не стоит мысленно воспроизвести все детали в своем воображении. Однако некоторые игроки затрудняются последовательно воспроизвести даже основные действия, движения, отличительные особенности свинга, в том числе и определить ошибочные. Вероятно, это бывает в тех случаях, когда спортсмен не приучен к анализу своих действий или их запоминание блокируется значительным эмоциональным напряжением.

Имитация игровых действий в гольфе с клюшкой без удара по мячу также может быть отнесена в той или иной степени к психомоторной или идеомоторной деятельности в зависимости от степени мысленного контроля мышечных, пространственно-временных и словесных образов совершаемого движения. В этом смысле имитации могут быть отнесены к упражнениям психологической и технической, специальной физической подготовки одновременно.

Аутогенная тренировка – один из методов психотерапии, метод самовнушения. В этом способе регуляции психического состояния обычно выделяют два последовательных этапа: первый состоит в снятии психического напряжения с целью успокоения, на втором этапе происходит переход человека в особое состояние – состояния надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств. Степень овладения данным методом психорегуляции зависит от подвижности нервной системы и алгоритма мысленного произнесения словесных формул, следуя которому человек переходит от исходного психического состояния к состоянию необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развития психики. Конкретное содержание этих алгоритмов индивидуально для каждого, но общие принципы различных алгоритмов в зависимости от направленности регулирующего воздействия едины.

Необходимым условием применения различных способов регулирования психических состояний является принцип обратной связи. Спортсмен должен ощутить эффект от использования того или иного метода, наиболее явно он будет ощутим, если до регулирования и после будут измерены некоторые и сопоставлены некоторые физиологические параметры, характеризующие текущее состояние спортсмена, например, пульс, температура кожи или частота дыхания. Тогда эффективность применения какого-либо приема психической регуляции можно определить по величине разности в этих показателях. К примеру, методом релаксации мимических мышц лица можно понизить частоту сердечных сокращений на 8-10 ударов в минуту относительно исходной величины ЧСС в спокойном состоянии.

На этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования психологическая подготовка в части совершенствования регулирования психического состояния должна стать неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Данные об объемах, интенсивности и направленности психологических воздействий должны заноситься в дневник тренировок, а в конце каждого мезоцикла (месяца) должны проводиться тесты для определения эффективности саморегулирования психического состояния.

Очень важным является вопрос о том, какое значение спортсмен придает своему «Я» в гольфе. Чрезмерное тщеславие и честолюбие как явные, так и скрытые могут стать существенным препятствием в достижении высоких результатов на всех этапах становления спортсмена-гольфиста. Начиная с первого же желания обязательно сыграть в пар и лучше и глубоким расстройством от того, что ему это не удалось, у игрока сразу же создается исключительно неблагоприятный психологический фон для его воспитания и развития. Здесь имеет место, казалось бы, естественное стремление обязательно и немедленно получить удовлетворение от результата совершенного игрового действия, т. е. увидеть и показать больше себя в действии, чем само действие. Часто некоторые спортсмены подсознательно преследуют цель хорошо, достойно выглядеть в глазах окружающих, показывая хороший результат, а не совершить эффективное правильное техническое действие для достижения этого результата. Если это желание очень сильное (особенно у молодых спортсменов), то оно ослабляет контроль внимания игрока за своими действиями. Вероятность допустить ошибку значительно возрастает и с каждым ударом усиливается. Но осознать это самому игроку очень трудно.

В качестве методических приемов исправления такой ошибки могут применяться: тренировка без совершения удара по мячу – имитация технического действия с клюшкой, совершение ударов в заданную окрестность игровой зоны, игра на дальность перемещения мяча, игра на ближайшее перемещение мяча к произвольно выбранной цели (мячу) по правилам игры петанг, игра с ограничением действия органов чувств и другие подобные тренировочные приемы. Основное методическое направление этих приемов состоит в отсутствии или трансформации немедленных сведений о спортивном результате и тем самым направлено на усиление сосредоточения игрока на процессе его производства.

Психологическая позиция - «лучше и больше работай - результат придет» (сначала без особых претензий на спортивный результат) – более перспективна. Она также хорошо помогает восстановлению результативности и опытного игрока. Аналогичная картина наблюдается и при слишком большом стремлении к выполнению каких-либо нормативов, занятию призовых мест,

установлению рекордов и т. д. Эти и подобные стремления, и желания ни в коем случае не должны преобладать в сознании спортсмена при игре. Победное настроение не должно подавлять оптимального режима рабочих действий спортсмена. Игрок должен быть сосредоточен на технике совершения игровых действий, на игре против лунки, а не игре против счетной карточки, соперника или результатов на табло.

Мысленные отрицания при подготовке к выполнению ударов такие как: «я не разогнусь при ударе», «не дерну клюшкой», «не поверну голову» и т.п., приводит к соответствующим противоположным реакциям мышечной системы. В данном случае на моторные центры поступают сигналы, соответствующие, в сущности, командам «разогнись», «дерни», «посмотри» (отрицание «не» как бы заглушается словом-сигналом, обозначающим само действие), и мышцы отвечают на них адекватной противоположной реакцией, усиленной эмоциональным напряжением. Таким образом, «словесные формулы», описывающие совершаемое действие не должны содержать отрицаний, мыслей о возможной неудаче. Содержание словесных формул должно быть ориентировано на достижение успеха в виде команд указаний, выражаемых глаголами в повелительном наклонении в утвердительном смысле.

То же относится и к замечаниям тренера-преподавателя. Замеченная тренером-преподавателем ошибка должна быть сообщена спортсмену, но вместе с тем должен быть проведен и анализ причин ее возникновения и предложены адекватные действия для устранения этих причин. При возникновении этой ошибки в дальнейшем, тренер-преподаватель должен акцентировать внимание игрока на совершении действий, предупреждающих возникновение ошибки, а не на факте ее появления. В противном случае при частом напоминании о самой ошибке, ее вредности и опасности у игрока создается ее подсознательная боязнь, мысль о ее неизбежности, более глубокое и яркое представление схемы действий при ее совершении, чем нередко только усугубляют ошибку и усложняют ее исправление. В случае систематического появления таких ошибок неверно совершаемое действие лучше заменить новым другим, чем пытаться исправить ошибочное.

Другой важной проблемой психологической подготовки в гольфе является монотонность совершаемых игровых действий. Количество однотипных игровых действий за тренировку не редко превышает 100 и более. Объективное однообразие относится к бедности раздражителей со стороны рабочей ситуации, чрезмерному дроблению рабочих операций, простоте действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе – к малой и средней интенсивности такой нагрузки. Это относится и к двигательной, и к сенсорной, и к умственной деятельности человека, субъективная монотонность во многом зависит от мотиваций в оценке рабочей ситуации и не обязательно соответствует объективной монотонности. Обычно субъективные переживания разворачиваются в следующей последовательности: сначала возникает апатичное состояние; и интерес к работе падает, затем равнодушие и скука, переходящие в чувство усталости, и затем сонливость.

Для снижения влияния монотонии применяются обычные методы, заключающиеся в смене рода занятий, чередовании фаз напряжения и расслабления в виде:

- физкультурных пауз, насыщенных разнообразными движениями;
- периодическую смену некоторых действий (положений, усилий) во время совершения игровых действий;
- периодическое изменение темпа и ритма совершения движений;
- игровые и соревновательные методы тренировки;
- использование активизирующих воздействий, в частности музыки и др.
- повышение эмоциональности занятий.

В условиях длительной нагрузки статического характера, продолжительной монотонности выполняемые действия могут быть ошибочными, неточными, при этом изменения происходят незаметно для игрока, как бы сами собой. Обычно спортсмены в таком случае на время прекращают работу, а затем, после отдыха, вновь приступают к отработке технических действий. Часто можно видеть, что игроки во время тренировок больше отдыхают, чем работают, ожидая наступления более удачного состояния. Это пассивный метод, злоупотребление которым ограничивает

эффективность тренировки. Устранить влияние монотонии в тренировках, можно путем смещения внимания игрока с техники совершения игровых действий на количественную оценку каких-либо кинематических параметров совершаемого действия, например, на оценку временной продолжительности перемещения мяча, на оценку дальности перемещения, оценку интенсивности звука при ударе и т.п.

Существуют также методы нормализации состояния и разладившейся работы, не прерывая ее. Они основаны на временном внесении в действия, поведение, состояние игрока «элементов противоположной крайности», контрастирующих с обычными, установившимися, «правильными», при этом возникает парадоксальным образом, как правило, эффект обновления, прилив сил, обостренные и направленные восприятия и ощущения, нормализуется состояние игрока. Например, в технике свинга:

- при снижении остроты ощущений – временно создать напряжение некоторых групп мышц, которые должны быть расслаблены, и наоборот;
- изменить положение какого-либо звена тела (кисти правой руки, наклон туловища, большую или меньшую его «закрутку») по сравнению с нормальным, привычным положением;
- сделать имитацию удара в обратной последовательности;
- сделать имитацию удара в левосторонней стойке (для правшей).

В соревновательных условиях применение таких методов часто невозможно. В этих случаях единственно доступным методом противостояния монотонности являются методы саморегуляции своего психического состояния.

В психологическом аспекте могут создаваться контрастные состояния, связанные с ожидаемым и реальным результатами, принципиальным соперничеством, которым придается слишком большое значение; при слишком ответственном отношении к игре – равнодушное, безразличное отношение к хорошему и плохому результату (на лунке, в раунде, соревновании) по принципу: «Момент удара и результат – это не чрезвычайное событие, а обычное, приятное, привычное явление». И наоборот, при недостаточной ответственности – повышение значения достижений на плохое исполнение технического действия – улыбка (насмешка над собой); на волнение – попробовать волноваться еще сильнее; на боязнь (страх) – позволить себе бояться и т.д. По мнению психологов и спортивных специалистов, рекомендации по созданию и применению контрастирующих элементов могут быть эффективными при трех условиях: полной веры в них; полного убеждения в необходимости; при самостоятельном, творческом приспособлении к личным задачам. Основная цель искусственного создания таких и подобных противоречий – это: моделирование различных возможных помех и их преодоление в ходе соревнований; нормализация состояния спортсмена и его техники; создание условий для перспективного развития игрока.

В качестве общей методической рекомендации по регулированию поведения игрока можно рекомендовать следующую установку: «играйте на тренировке как на соревнованиях, а на соревнованиях как на тренировке».

В соревнованиях глубокие, ставшие потребностью привычки к подробному, объективному анализу своих действий и поведения, выявлению ошибок, принятию решений по их устранению и неуклонное выполнение этих решений - это, безусловно, необходимые гольфисту свойства. К сожалению, даже высококвалифицированные игроки часто проявляют недостаточную требовательность к себе, полагаясь в основном на существующие у них, автоматизированные действующие психофизиологические механизмы. Случай, когда результат получается невысокий, характеризуют словами «не идет», в которых больше безволия и пассивного беспомощного ожидания, чем здравого смысла, определяющего причину ошибок и способы их устранения. Такую методическую позицию нельзя назвать перспективной.

Привычка в осуществлении игровых действий, достигнув определенной степени, становится установившимся режимом, линией поведения и, наконец, потребностью. В последнем случае, если привычное действие или явление не выполняется или не произошло, - это вызывает у игрока неприятное чувство сомнения в правильности своих действий. Если причина неудачной игры не выявляется и не устраняется, то следующий неудачный удар приводит спортсмена в замешательство, возникает потребность в получении совета со стороны. Если этого не происходит

(совет не получен; получен неверный совет; получен верный совет, но не выполнен), спортсмен переходит в состояние полной неудовлетворенности собой, из которого уже невозможно вернуться в нейтральное состояние оптимальной готовности. Следующие неудачные попытки вызывают гнев и желание найти виновного в плохой игре в ближайшем окружении, и затем гнев переходит в депрессию.

Задача психологической подготовки состоит в выработке навыка перехода из состояний сомнения и замешательства в нейтральное состояние. При удачной игре после нескольких ударов нейтральное состояние игрока меняется на состояние заинтересованности, проявляющееся в более тщательном обдумывании технических действий, необходимых для следующего удара. В дальнейшем при продолжении удачной игры спортсмен переходит в состояние увлечения игрой: появляется концентрация при подготовке к удару, ориентиры для прицеливания становятся четче и ясней. Следующая стадия удачной игры - уверенность: осуществляется полный контроль над ощущениями при совершении удара, редкие промахи - не воспринимаются как неудача, совершенные ошибки отчетливо осознаются и корректируются в следующих попытках.

Состояние уверенности в дальнейшем при хорошей игре преобразуется в эйфорию, для которого характерно отсутствие мыслей о технике совершения игровых действий - они совершаются верно, как бы сами собой без усилий спортсмена.

Для успешной реализации и повышения эффективности психологической подготовки необходимо, чтобы ее основы в равной степени знали, как тренеры-преподаватели, так и спортсмены, кроме того, следует постоянно помнить об индивидуальных особенностях спортсменов

и учитывать их в практической работе. Например, если спортсмен слишком возбудим, то способы его подготовки должны во многом содержать средства, усиливающие тормозные нервные процессы (замедленные и плавные движения особенно в напряженных ситуациях, неспешный разговор, копирование какого-то типичного флегматика с самовнушением «Я – это он, и все делаю, как он, например, одинаково спокойно смотрю на удачное и неудачное техническое действие, также реагирую на ряд лунок, сыгранных в пар и т. п.). Если же у игрока явно заметны признаки преобладания тормозных процессов, например, систематическое затягивание подготовки к удару, то полезно включать упражнения с некоторыми элементами, насыщенными ускоренными решениями, быстрой реакцией, вплоть до применения скоростных упражнений. Подражание в этом случае будет полезным человеку сангвинического или холерического типа. Однако эти методы должны применяться осмотрительно. Переход оптимальной грани может привести к нежелательным последствиям.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования рост результатов возможен при значительно большей затрате времени на учебно-тренировочный процесс, чем на предыдущих этапах. Результаты повышаются значительно меньше, чем на предыдущих этапах или не растут вовсе: кривая изменения результатов стремится к асимптоте, а вариация в результатах относительно среднего уменьшается. Дальнейшее увеличение объема тренировочных воздействий не приводит к улучшению спортивных достижений и объем не может увеличиваться бесконечно. Пути дальнейшего прогресса ищутся в нахождении оптимальных сочетаний объемов, интенсивности и направленности тренировочных воздействий, в их планировании для достижения пика спортивной формы в главном старте сезона.

В этой ситуации актуальной становится задача самоанализа содержания учебно-тренировочного процесса, который можно произвести по дневникам тренировок. Ведение тренировочных дневников имеет и еще одну положительную сторону: спортсмен, производя записи, невольно начинает глубже задумываться над всем тем, с чем он сталкивается во время игры, развивает наблюдательность, приобретает умение анализировать, обобщать и делать правильные выводы

и таким образом быстрее вскрывать и устранять свои ошибки. А в гольфе, когда результат зависит не только от самого игрока, но и от сложности поля, выбора инвентаря и погоды, главную и решающую роль играет установление причин своих неудач, в том числе и в психологической подготовке.

Результаты многолетних самостоятельных субъективных оценок состояния спортсмена (самоанализа) будут полезными для оперативной коррекции тренировочных нагрузок и состояния спортсмена для достижения пика спортивной формы. Обычно в этих ежедневных наблюдениях оцениваются по 10-ти бальной шкале следующие субъективные представления спортсмена: оценка настроения, оценка самочувствия, оценка состояния здоровья, оценка желания тренироваться, оценка готовности тренироваться, оценка желания соревноваться, оценка готовности соревноваться. Кроме перечисленных субъективных оценок фиксируются результаты несложных тестов физического состояния. В гольфе такими измерениями могут быть динамометрические измерения заданного усилия и хронометрия заданного интервала времени. Все эти данные фиксируются в дневнике спортсмена вместе с результатами контрольных тренировок и соревнований. Итог такой деятельности представляется в виде семейства кривых самооценок и результатов измерений, нанесенных на один график, напоминающий, например, график биоритмов.

Такое графическое сопоставление данных измерений и самооценок с результатами соревнований и контрольных тренировок позволяет выявить величины и соотношения факторов, благоприятных для достижения высоких спортивных результатов.

Важной, если не главной задачей психологической подготовки игрока, является определение индивидуальных параметров состояния боевой готовности, оптимального эмоционального предстартового состояния и методик психической регуляции, приводящих спортсмена в это состояние. Эти параметры должны просто и оперативно измеряться. Наиболее часто в качестве такого параметра эмоционального состояния используется разность частоты сердечных сокращений перед стартом и в состоянии покоя. Величина этого параметра индивидуальна и, например, у стрелков изменяется в пределах от 20 до 70 ударов в минуту. Также иногда в качестве параметра используют величину кожно-гальванической реакции (КГР) в виде измеренной гальванометром разности поверхностных потенциалов кожи, ее проводимости или силы тока. Для этих величин также характерна большая индивидуальная вариация значений. Показатели ЧСС и КГР характеризуют величины физиологических изменений в организме, вызванных эмоциональным напряжением, но не учитывают ее эмоциональную направленность - преобладающую мотивацию будущей деятельности. Физиологически игрок может быть возбужден одинаково, но волнение может быть вызвано боязнью неудачи в будущей деятельности или волнением перед достижением успеха. Создание положительной мотивации, ориентированной на успешные действия, - одна из основных задач общей психологической подготовки. А задача определения и регулирования оптимальных параметров «боевой» готовности может быть отнесена к специальной психологической подготовке.

Таким образом, систематизируя изложенное выше, структуру системы психологической подготовки в гольфе на многолетних этапах можно представить в виде Таблицы № 29.

Задачи, средства и критерии психологической подготовки в гольфе

Таблица № 29

	Этап Начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Вид подготовки	Общая психологическая подготовка		Специальная психологическая подготовка	
Задача подготовки	Развитие моральных и волевых качеств		Оценка психического состояния	Регулирование психического состояния
Средства подготовки	Психомышечная тренировка	Идеомоторная тренировка		Аутогенная тренировка
Оцениваемые критерии подготовки	Стремление к преодолению трудностей	Способ совершения технических действий	Способ совершения тактических действий	Результат

Очевидно, что в реальном педагогическом процессе не существует четкого разделения между структурными элементами психологической подготовки. В таблице отражено лишь преобладание в содержании психологической подготовки определенного элемента ее структуры, которые, в свою очередь, определяются в зависимости от индивидуальных свойств личности и психических качеств юных спортсменов.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план.

Таблица № 30

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства				
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гольф» основаны на особенностях вида спорта «гольф» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гольф», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гольф» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гольф».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

61238)¹;

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«гольф», утвержденному
приказом Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки.**

Таблица № 31

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коврик (помост, мат) с искусственной травой для выполнения ударов по мячу	штук	20
2.	Лунка напольная	штук	18
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	10
4.	Рулетка (100 м)	штук	1
5.	Свисток	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Мишень-улавливатель мячей разного диаметра на основе металлической, пластиковой или комбинированной конструкции с сеткой	штук	20
8.	Скамейка гимнастическая	штук	10
9.	Стенка гимнастическая	штук	2
Для спортивной дисциплины «гольф»			
10.	Клюшка паттеры	штук	60
11.	Мяч для гольфа игровой	штук	150
12.	Мяч для гольфа тренировочный	штук	500
13.	Набор клюшек (Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1)	комплект	7
14.	Подставка для мяча (Ти)	штук	50
15.	Индивидуальное устройство для измерения расстояния (дальномер)	штук	10
Для спортивной дисциплины «мини-гольф»			
16.	Клюшка паттеры	штук	60
17.	Мяч игровой (для мини-гольфа)	штук	100

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица № 32

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гольф»											
1.	Мяч для гольфа игровой	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1
2.	Набор клюшек (Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Сумка-Бэг (для переноски клюшек)	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	3	1	3
Для спортивной дисциплины «мини-гольф»											
4.	Клюшка для мини-гольфа	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Мяч игровой для мини-гольфа	штук	на обучающегося	-	-	20	5	30	3	50	3
6.	Накладка на ударную поверхность клюшки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
7.	Термоизолированная сумка для мячей (игровая)	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

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

9.	Майка поло	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
10.	Перчатки для гольфа	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	4	1
11.	Толстовка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шорты для гольфа	штук	на обучающегося	1	1	1	2	2	2	2	2

18. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гольф», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение спортивной подготовки в гольфе в настоящее время представлено немногочисленными книгами и публикациями о гольфе на русском языке в основном переводными. Эти произведения, в основном, адресованы широкой общественности, любителям и начинающим игрокам, и направлены на ознакомление и популяризацию этого вида спорта.

Многие из них посвящены истории игры, описанию клюшек и мячей, инвентарю и оборудованию, видам ударов и технических действий в различных игровых ситуациях, описанию полей и правил, научению основным игровым действиям, частично физической, технической и психологической подготовке игроков в гольф.

Часть этих произведений посвящена общим принципам подготовки юных спортсменов в различных видах спорта, другие произведения носят нормативный характер (стандарты, правила, инструкции) и третья часть посвящена непосредственно подготовке в гольфу.

"Азбука гольфа», Санкт-Петербург, второе переработанное издание 2013 г., является первой книжкой по игре в гольф, изданной в современной России, и носит скорее популяризирующий ознакомительный характер, чем научную направленность. О подготовке игроков, технике и тактике игры в гольф в этой книжке сведений практически нет.

Монография И.П. Лепковича и В.Г. Еникеева "Гольф. Содержание игры. Создание гольфовых полей в России. Организация территории гольф-клубов" (2004 г.), прежде всего, посвящена созданию полей для гольфа в России – первая и единственная с точки зрения практической реализации по преобразованию и использованию рельефа местности, условиям произрастания трав (игрового покрытия) в среднерусской полосе, дизайну полей и конечно интересна и наверно полезна организаторам гольф-полей в России.

Журнал "Гольф Дайджест", частичная интернет версия которого представлена на сайте www.golfdigest.com, - популярное ежемесячное переводное издание, содержащее репортажи о текущих событиях в гольфе и статьи-советы об особенностях технических действий, приемах и способах их овладения. В этом журнале постоянно приводятся рекомендации гольф-профессионалов: игроков и тренеров, направленные на улучшение результативности игры. Однако, в подавляющем своем большинстве, эти публикации носят практический характер и содержащиеся в них умозаключения и выводы не подкрепляются оценками их достоверности.

В монографии А.Н. Королькова «Физическая подготовка в гольфе» (2013 г.) рассмотрено содержание физической подготовки игроков в гольф, определены основные направления и виды подготовки с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Систематизированы практические рекомендации по содержанию учебно-тренировочного процесса для различных этапов подготовки. Определены величины тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от возраста и спортивной квалификации спортсменов.

Подробно описаны методические приемы и комплексы тренировочных упражнений по развитию отдельных физических качеств игроков в гольф: гибкости, силы и быстроты, выносливости и координационных способностей. Предлагаемые упражнения показаны на фотографических изображениях – иллюстрациях. Отдельные главы посвящены рассмотрению видов двигательной активности подобных игровым движениям в гольфе и тренажерам, использование которых в учебно-тренировочной деятельности способствует развитию специальных двигательных навыков и физических качеств.

В монографии «Анатомия гольфа» (2011 г.) описаны упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие отдельных групп мышц, участвующих в игровых действиях в гольфе. Основные опорные точки совершения свинга описаны в виде кинематической цепи – множества звеньев тела, последовательно вовлекаемых в движение. Результирующая действия сил при свинге определяется авторами как сила реакции опоры. В книге представлено 72 упражнения с рекомендациями по количеству повторений и количеству серий без учета пола и возраста обучающихся, начального уровня подготовленности и достигнутого уровня мастерства в гольфе. В монографии рекомендуется следующая последовательность развития физических качеств в течение сезона: подвижность, устойчивость, баланс – равновесие, сила и взрывная мощность. В книге также даются рекомендации по предотвращению травматизма в гольфе.

Некоторые дидактические принципы обучения игровым действиям в гольфе используются в зарубежной игре SNAG (Starting new at golf), предназначенной для детей 7-9 лет. В этой игре используются облегченные клюшки и мячи большего размера, чем стандартные мячи в гольфе. Также используются оригинальные мишени цели, к которым мяч прилипает в случае правильно совершенного удара и клюшки, конструкция которых позволяет осуществлять акустический контроль при верных движениях. Также используются два вида клюшек тренажеров с прикрепленной к головке лентой и щеткой, предназначенные для визуального контроля правильности совершения движения.

Одним из источников современных сведений о формах, методах и средствах подготовки игроков в гольф являются интернет представительства коммерческих зарубежных компаний, занимающихся продвижением гольфа по многим направлениям: разработки программ подготовки игроков и тренеров-преподавателей, производства оборудования и инвентаря, создания гольф полей и сооружений. Одной из таких компаний является Titlelist Performance Institute, на сайте которой www.mytpi.com приводятся обзоры изданных монографий и статей, посвященных гольфу.

Эти публикации предназначены для широкого круга начинающих и совершенствующихся игроков, а также тренеров-преподавателей, и, как правило, представляют собой описание проблем, способы их решения и выводы без подкрепления их статистическими результатами педагогических экспериментов или наблюдений. Кроме того, обзоры литературы, представленные на публичных сайтах, носят коммерческий характер, направленный на увеличение объема продаж представленных произведений, и, по этой причине, содержание этих публикаций раскрывается не полностью.

Художественное произведение М. Фишера «Игрок в гольф и Миллионер» представляет собой краткое руководство по психологической подготовке в гольфе. Кроме того, в этой книге в популярной форме дается ряд советов об аутогенных способах регулирования психических состояний игрока, определяющих спортивные достижения в гольфе.

Определения и принципы игры, прежде всего, устанавливаются Комитетом по Правилам гольфа R&A, который дважды в год проводит рабочие встречи по интерпретации, уточнению, пересмотру и разъяснению правил гольфа. В Правилах определяются этикет и нормы поведения на поле, термины и определения, касающиеся игровых ситуаций и инвентаря и, собственно, правила игры. Обновленные правила вводятся в действие раз в четыре года. Обновления правил оформляются в виде отдельных книг «Решения по правилам гольфа».

Список использованной литературы

1. Азбука гольфа/ издание второе перераб. и доп./ Федерация гольфа СПб / изд. «Звезда Петербурга»/ 2013. – 75 с.: ил.
2. Анатомия гольфа /К. Дэвис, В. ди Сайя; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск : Попурри, 2011. – 200 с.: ил.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: ФиС, 1985. - 192 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В.М. - М.: ФиС, 1977. - 144 с.: ил.
5. Всемирный антидопинговый кодекс: всемирное антидопинговое агентство. Пер с англ. И.Е. Гусева, А.А. Деревоедов, Г.М Родченков /Ред. А.А. Деревоедов, М.: Транслит 2009, 128 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. Гольф: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно-технологическим средствам / сост. В. А. Королёв, Ю. Н. Верхало, В. А. Кузнецов, Д. С. Жеребко. – М. : Советский спорт, 2012. – 24 с. : ил.
10. Гольфдайджест. Ежемесячный журнал. Интернет версия. <http://www.golfdigest.ru>
11. Инструкция «Система определения гандикапов ЕГА игроков в гольф на территории Российской Федерации» / Утверждена решением Президиума Ассоциации гольфа России, Протокол № 6 от «21» июня 2005 г., с изменениями и дополнениями: протокол № 2 от 06 июля 2006 г., протокол №1от 28 марта 2007 г., протокол №1 от 09 апреля 2010 г. <http://www.rusgolf.ru/2010/instruction.pdf>
12. Корольков А. Физическая подготовка в гольфе: монография / А.Н. Корольков. – Lambert publishing:, 2013. – 172 с. ISBN 978-3-659-37503-3
13. Корольков А.Н. Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе виде спорта – гольф. [рек. Минобрнауки РФ] / Корольков А.Н., Жеребко Д.С., Яковлев Б.А. // М-во образования и науки Российской Федерации. – М., 2012. – 91 с., табл.
14. Лепкович И.П. Гольф : Содержание игры. Создание гольфовых полей в России. Организация территории гольф - клубов / И.П. Лепкович, В.Г. Еникеев. - М.; СПб.: Диля, 2004. - 255 с.: ил. + цв. вклейка.
15. Никитушкин В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2013. - 198 с.: ил.
16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
17. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник /
18. - М.: «Физическая культура», М.: 2010. – 208 с.
19. Нормы, требования для присвоения спортивных званий и разрядов, условия их выполнения по виду спорта «гольф». ЕВСК 2018 – 2021 гг.
20. Положение о “Президентских состязаниях” от 11 августа 2003 г. Указ президента Российской Федерации № 823 от 7 июня 1996 года.
21. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.
22. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2012. – 600 с.
23. Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. - 219 с.: ил.

24. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. пособие для студентов вузов физкультур. профиля: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Ф. Сопов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Акад. Проект: Трикста, 2005. - 127 с.: ил.
25. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / - 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
26. Фишер М. Игрок в гольф и Миллионер. Техника чемпионства. – СПб.: ИГ «Весь», 2007. -192 с.
27. Эдмунд Н. Гольф: Полная энциклопедия / Н. Эдмунд, Д. Ховард, С. Ньюэлл, Д. Педлер, Р. Симмонс. – М.: АСТ, Астрель, пер. с англ., 2007. – 400 с., ил.
28. International Journal of Golf Science/ www.golfscience.org
29. МҮТPI.COM <http://www.mytpi.com/>
30. SNAG (Starting new at golf). Система обучения. Общая информация и инструкция. 2012. - 44 с. Официальный сайт: <http://snagrus.com/>

Перечень визуальных средств

1. https://www.youtube.com/watch?v=r0_aPJ0377I&list=PL5mHIPVqynt-8YQ3pj_M-F-ozvsLU9n5m Дресс-код, этикет и правила игры в гольф
2. https://www.youtube.com/watch?v=WnvJSTx_Hic&index=2&list=PL5mHIPVqynt-8YQ3pj_M-F-ozvsLU9n5m Разминка перед партией в гольф
3. https://www.youtube.com/watch?v=3KC36pObixY&list=PL5mHIPVqynt-8YQ3pj_M-F-ozvsLU9n5m&index=3 Как правильно держать клюшку для гольфа
4. https://www.youtube.com/watch?v=8BPi6nDfF4c&list=PL5mHIPVqynt-8YQ3pj_M-F-ozvsLU9n5m&index=4 Первый удар в гольфе
5. https://www.youtube.com/watch?v=4ICX7agTGbo&list=PL5mHIPVqynt-8YQ3pj_M-F-ozvsLU9n5m&index=5 Гольф-удар «Патт»
6. https://www.youtube.com/watch?v=RyLXt5YlsXI&index=6&list=PL5mHIPVqynt-8YQ3pj_M-F-ozvsLU9n5m Серия ударов чипп и питч в гольфе
7. https://www.youtube.com/watch?v=Z-WXsYimi1Q&index=7&list=PL5mHIPVqynt-8YQ3pj_M-F-ozvsLU9n5m Удары разными айронами для гольфа
8. https://www.youtube.com/watch?v=P35xsRceTkW&list=PL5mHIPVqynt-8YQ3pj_M-F-ozvsLU9n5m&index=8 Удары вудом и гибридом в гольфе
9. https://www.youtube.com/watch?v=gaK2_MswQLg&index=9&list=PL5mHIPVqynt-8YQ3pj_M-F-ozvsLU9n5m Как убрать мяч из бункера на поле для гольфа
10. https://www.youtube.com/watch?v=sA_JgGijXIE&list=PL5mHIPVqynt-8YQ3pj_M-F-ozvsLU9n5m&index=10 Как правильно играть в гольф
11. <http://sport-lessons.com/other/prochee/1624-golf-obuchayuschee-video.html> Гольф, обучающее видео
12. <http://old.rusgolf.ru/videouroki> Видео уроки Ассоциации гольфа России

Перечень Интернет-ресурсов

Перечень интернет-ресурсов для тренеров

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные стандарты спортивной подготовки
3. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
4. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство

5. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
6. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
7. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
8. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
9. <http://www.rusgolf.ru/ru> Ассоциация гольфа России
10. <http://www.golfspb.org/> Федерация гольфа Санкт-Петербурга
11. <http://starsspb.ru/> СПб ГБУ СШОР «Невские Звезды»
12. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
13. <http://base.garant.ru/12178786/#friends> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"
14. <http://www.rusminigolf.ru/> Российский мини гольф
15. <http://golf.ru/> Сайт №1 о гольфе в России
16. <http://golf.spb.ru/> О гольфе в Санкт-Петербурге

Перечень интернет-ресурсов для спортсменов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные стандарты спортивной подготовки
3. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
4. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
5. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
6. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
7. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
8. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
9. <http://www.rusgolf.ru/ru> Ассоциация гольфа России
10. <http://www.golfspb.org/> Федерация гольфа Санкт-Петербурга
11. <http://starsspb.ru/> СПб ГБУ СШОР «Невские Звезды»
12. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
13. <http://base.garant.ru/12178786/#friends> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"
14. <http://gducfkis.kfis.gov.spb.ru/> СПб ГБУ ЦФКиС
15. <http://www.rusminigolf.ru/> Российский мини гольф
16. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/golf/> Все о гольфе
17. <http://golf.ru/> Сайт №1 о гольфе в России
18. <http://golf.spb.ru/> О гольфе в Санкт-Петербурге