

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области
«Спортивная школа олимпийского резерва им. Я.И. Рыжкова»

«СОГЛАСОВАНО»
Педагогическим советом
ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И.
Рыжкова
Протокол № 4 от 28.12.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ГОЛЬФ»**

**Срок реализации дополнительной образовательной программы на
этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Составитель:
Инструктор-методист
Кривоногова С.Г.

Сысерть – 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
1.1 Название Программы	4
1.1.1 Характеристика вида спорта «лыжные гонки» и его отличительные особенности	4
1.2 Цель Программы	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	8
2.2 Объем Программы.	9
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия.	10
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.	10
2.3.3 Спортивные соревнования.	12
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.	14
2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки	14
2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гольф»	16
2.4.3 Календарный учебно-тренировочный график	18
2.5 Календарный план воспитательной работы.	29
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	31
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.	34
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	36
2.8.1 Восстановительные средства и мероприятия	37
2.8.2 Медико-биологические средства восстановления.	38
III. Система контроля	40
3.1 Итоги освоения Программы.	40
3.2 Оценка результатов	42
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	42
IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»	47
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	47
4.2 Учебно-тематический план	60
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».	60

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	60
6.1 Объекты инфраструктуры	60
6.1.1 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	61
6.1.2 Обеспечение спортивной экипировкой.	61
6.2 Кадровые условия реализации Программы.	61
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	61
Список литературных источников	62
Перечень Интернет-ресурсов	63
Приложение № 1	64
Приложение № 2	68
Приложение № 3	70

I. Общие положения

1.1 Название Программы.

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 от 02 ноября 2022 года № 903 (далее – ФССП).

1.1.1 Характеристика вида спорта «гольф» и его отличительные особенности

Гольф – вид спорта, в котором отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек, с целью пройти отведённую дистанцию за минимальное число ударов.

Гольф является одной из самых древних спортивных игр, история, которой насчитывает свыше 600 лет. Игра в гольф осуществляется на открытом воздухе на специальных полях в живописной местности. В гольф играют, в основном, в летнее время, а зимой тренируются и играют в специальных спортивных залах или манежах для гольфа. Гольф подразделяется на профессиональный и любительский. Кроме чисто спортивного интереса в гольф можно играть для отдыха и развлечения, поэтому гольф интересен и детям, и взрослым, и мужчинам, и женщинам. Благодаря своей открытости, эстетической и нравственной привлекательности, технической и физической доступности, гольф превратился в одну из самых популярных игр современности и стал частью мировой культуры. В настоящее время гольфом занимаются более 60 миллионов человек в различных странах мира. Философия гольфа и его этикет во многом совпадает с олимпийской философией и базируется на общечеловеческих ценностях.

По спортивно-техническим аспектам гольф — это не только игровой, но и многоборный вид спорта, в котором проявляются элементы и принципы многих видов спорта, в том числе хоккея, тенниса, биатлона, легкой атлетики и бильярда.

В России гольф развивается с 1988 года и продолжает утверждаться не только в г. Москве, но и в других городах. Открытие сети детских спортивных школ по гольфу будет способствовать не только улучшению спортивных достижений отечественных гольфистов, но и укреплению здоровья и нравственно-эстетическому воспитанию подрастающего поколения

Гольф – это игра для сильных духом, игра, которая захлёстывает впечатлениями с первых минут. Чтобы достичь высоких результатов в этом виде спорта, нужно обладать выдержкой, терпением и целеустремленностью. Недостаточно просто повторять технику ударов именитых гольфистов, нужно жить игрой, действовать спонтанно и найти свой стиль и свою методику игры. Приобщение к гольфу означает не просто увлечение новым и модным видом спорта – это приобщение к специфической культуре, прекрасной и аристократичной. Полный самоконтроль и владение собственным телом – вот то, что нужно для успеха.

Таблица 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «гольф» (0660002611Я)

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Личные соревнования	066	001	2	6	1	1	Я
Мини-личные соревнования	066	002	2	8	1	1	Я
Командные соревнования	066	003	2	8	1	1	Я

Мини-командные соревнования	066	004	2	8	1	1	Я
-----------------------------	-----	-----	---	---	---	---	---

Площадка для гольфа состоит из серии лунок, каждая из которых имеет свою стартовую площадку. Стартовая площадка отмечается двумя метками, показывающими допустимые границы зоны, где может быть установлен колышек для мяча. Также частью площадки являются гладкое поле и неровное поле и прочие препятствия. Финальной частью площадки является лунка, которая, для возможности ориентирования, помечается каким-либо образом (чаще флажком). Лунка располагается на специальной лужайке «грин», где высота травы минимальна. В прочих местах высота травы может быть самой различной для того, чтобы затруднить прохождение площадки.

Большинство лунок располагаются на линии прямой видимости от стартовой площадки до грина, однако некоторые лунки могут отклоняться в правую или левую стороны. Такие лунки обычно называются «доглег» (англ. *dogleg*, как отсылка к форме собачьей лапы). Лунка может называться «левый доглег» или «правый доглег» в зависимости от того, в какой стороне от прямого курса она расположена. Иногда направление на лунку может изгибаться дважды, в этом случае лунка называется «двойной доглег».

Типичная площадка для гольфа состоит из 18 лунок, но также распространены площадки с девятью лунками, которые играют, соответственно, два раза за раунд.

Первоначальные шотландские площадки в основном располагались на дюнах (*links*), которые располагались рядом с берегом и были покрыты слоем земли. Это привело к возникновению термина «линкс», который означает площадку для гольфа у побережья, построенную на песчаном естественном основании.

В каждой игре участник должен пройти определённое число лунок (как правило, 18) в определённом порядке. Лункой в данном случае называются и само отверстие в земле, и вся площадка для игры. Площадка для игры, как правило, состоит из:

- стартовой зоны — площадки «ти» («тэ», «Т-образная подставка»);
- основной зоны «прямое направление»;
- специальной, очень коротко подстриженной (5-10 мм) площадки с вырезанной в её центре лункой — «лужайки».

На площадке для игры могут присутствовать различные препятствия: водные преграды, песчаные преграды, кусты, деревья, высокая трава.

Для начала мяч с идентификационной меткой игрока устанавливается на стартовую площадку (площадка «ти»). В идеале гольфист, как правило, должен первым ударом попасть на основную площадку, провести мяч по ней несколькими ударами (в зависимости от вида площадки) и попасть на грин — площадку с идеальной травой, по которой мяч катится без помех. Для того чтобы забить мяч в лунку с грина, используется специальный вид клюшки — паттер.

В основе правил лежит принцип честности. Как заявлено на обложке официального издания правил: «Играй мяч так, как он лежит, играй на той площадке, что есть, и в любом случае поступай по чести».

Помимо официальных правил игрокам в гольф следует соблюдать правила и обычаи, принятые в гольфе, так называемый гольф-этикет. Правила этикета касаются таких вопросов как безопасность, честность, темп игры и обязательство игрока следить за сохранностью площадки для гольфа. И хотя за нарушение этикета не предусмотрено штрафных очков, игроки стараются соблюдать его, чтобы поддерживать интерес к игре и возможность получения опыта новичками.

Штрафы в гольфе обусловлены определёнными ситуациями. Штраф применяется к счёту игрока путём зачисления ему лишних ударов по мячу. Попытки добавляются за нарушение правил или в случаях, когда мяч после удара оказывается в положении, в котором им невозможно сыграть. Утерянный мяч или мяч, вылетевший за границы площадки, наказывается штрафом в один удар и потерей в расстоянии. Штраф в один удар также следует, если мяч был смещен какой-либо частью снаряжения игрока или же когда к такому смещению привела попытка убрать препятствие для удара. Если игрок ударяет не по своему мячу, он наказывается штрафом в два удара. Большинство нарушений наказываются штрафом, однако возможна и дисквалификация за жульничество, сознательное нарушение правил.

Термины

- **Грин** – («зеленая лужайка») часть гольф-поля округлой формы с самой короткой выстриженной травой, где находится сама лунка.
- **Фервей** – («центральная аллея с гладко выстриженной травой») относительно ровная часть поля, трава на которой имеет среднюю длину; занимает большую часть поля.
- **Раф** — участки высокой травы, окаймляющие фервей и грин.
- **Патт** — лёгкий удар, выполняющийся на грине, главной целью которого является закатывание мяча в лунку.
- **Свинг** — основное движение удара всеми клюшками, кроме паттера. Свинг состоит из отведения клюшки (замаха), движения вниз (маха), непосредственно удара и завершения.
- **Драйв** — основной удар в гольфе со стартовой площадки, цель которого послать мяч специальной клюшкой «драйвером» далеко и точно.
- **Слайс** – («резаный удар») боковой крученный удар, при котором мяч, посланный открытой головкой клюшки, вылетает прямо, но после этого сильно отклоняется вправо/влево (для игрока с правосторонней/левосторонней стойкой).
- **Хук** – («крюк») боковой крученный удар, выполненный закрытой головкой клюшки, с закруткой, противоположной «слайсу».
- **Фейд** – специально выполненный игроком боковой крученный удар с менее сильным отклонением от прямой траектории по сравнению со «слайсом». Иными словами, лёгкий «слайс».
- **Дро** – специально выполненный игроком боковой крученный удар с менее сильным отклонением от прямой траектории по сравнению с «хуком». Иными словами, лёгкий «хук».
- **Чип** – лёгкий удар с небольшим подскоком мяча, после которого он продолжает катиться (выполняется с расстояния от 0 до 5 метров от края грина).
- **Питч** – более сильный удар со значительным подскоком мяча, после которого он продолжает скакать и затем катится (выполняется с расстояния от 5 до 50 метров от края грина).
- **Пар** – (сокращение от слова «паритет») то количество ударов, за которое игрок должен пройти лунку по регламенту. Есть три разновидности «ПАРов» — это пар-3, пар-4 и пар-5, основное различие которых в расстоянии от ти (место старта) до лунки. Очень редко, но всё же встречается пар-2 и пар-6. В среднем расстояние колеблется от 100 до 550 метров. Например, пар-3 (110 метров), пар-4 (320 метров) и пар-5 (480 метров).
- **Кедди** — помощник игрока, в чьи обязанности входит перенос спортивного инвентаря и помощь советами.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «гольф», утвержденной приказом Минспорта России 21.11.2023 № 834, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федерального закона 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федерального закона 4.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Приказа Министерства спорта России 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

— Приказа Министерства спорта России 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— Приказа Министерства здравоохранения РФ 23.11.2020 №1144н «Об утверждении и 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»;

— Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

— этап начальной подготовки (далее – НП);

— учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТЭ);

— этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

— этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по гольфу, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «гольф»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в гольфе;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и их совершенствование;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.2 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;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Свердловской области по гольфу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по гольфу;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров-преподавателей по гольфу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Система многолетней тренировки в гольфе представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых учебно-тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая учебно-тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических учебно-тренировочных средств.

Программа поэтапной подготовки гольфиста определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки;
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства.

Таблица 2.

Приложение № 1
К федеральному стандарту спортивной
Подготовки по виду спорта «гольф»,
Утвержденному приказом
Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 7	10-20*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	от 10	8-16*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	от 14	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «гольф»*
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	от 16	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «гольф»*

* Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (с изменениями и дополнениями)

2.2 Объем Программы

Таблица 3.
Приложение № 2
К федеральному стандарту спортивной
Подготовки по виду спорта «гольф»,
Утвержденному приказом
Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Непрерывность учебно-тренировочного процесса обеспечивается круглогодичным характером работы, чередованием нагрузки и отдыха различного содержания. Тренеру-преподавателю необходимо найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы учебно-тренировочные занятия проходили на базе восстановленной или повышенной работоспособности. Вся учебно-тренировочная работа должна проводиться с постепенным увеличением нагрузок и заданий. Объем и интенсивность работы необходимо увеличить плавно, без резких колебаний, особенно в учебно-тренировочном процессе обучающихся младших возрастов. Очень важным при повышении нагрузок являются тщательный, углубленный врачебно-педагогический контроль, строгое соблюдение режима, полноценное питание, хорошие условия быта.

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

2.3.1 учебно-тренировочные занятия:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; работа в режиме дистанционного обучения; работа по плану учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов учебно-тренировочных занятий и контроля в одну принципиальную схему годового учебно-тренировочного цикла.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

2.3.2 учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных

соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 4.
Приложение № 3
К федеральному стандарту спортивной
Подготовки по виду спорта «гольф»,
Утвержденному приказом
Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным 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	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации				
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 для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
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		

2.3.3 Спортивные соревнования.

Учебно-тренировочный процесс обучающегося выстраивается в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности, под этим подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых обучающиеся принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гольфиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гольфиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Таблица 5.
Приложение № 4
К федеральному стандарту спортивной
Подготовки по виду спорта «гольф»,
Утвержденному приказом
Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

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 двух 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

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов с целью выявления лучшего участника состязания, проводимого по утверждённому его организатором положению (регламенту). Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включённых в единую систему подготовки спортсменов.

Различают:

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности, выявления возможности спортсменов, а также готовности их к главным стартам. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки спортсменов. Они ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Календарный план спортивных и учебно-тренировочных мероприятий ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И. Рыжкова (приложение к программе спортивной подготовки) отделения «гольф» сформирован с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гольф;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гольф;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и учебно-тренировочных мероприятий организации);
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях (по форме приказа министерства здравоохранения РФ N 1144н от 23 октября 2020 года);
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Обучающиеся, направляются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гольф» на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта «гольф» (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «гольф» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

Таблица 6.

№ п/п	Виды спортивной подготовки (%)	НП-1		НП-2,3		УТ-1,2,3		УТ-4,5	
		недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	12	14	16	18

1	Общая физическая подготовка	58,12	49,03	59,13	34,04	33,97	32,97	28	28,15
2	Специальная физическая подготовка	20,09	29,17	25	33,08	33,01	34	32,03	31,04
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	4,04	4,01	4,05	8	7,95
4	Техническая подготовка	18,80	16,99	11,06	20	20,03	19,98	20,01	20,99
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,14	3,85	1,92	5,96	5,93	5,98	8	7,95
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	0,96	0,97	1,03	1,98	1,98
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,85	0,96	0,96	1,92	2,08	1,99	1,98	1,92

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 7.

№ п/п	Виды спортивной подготовки (%)	ССМ		ВСМ
		недельная нагрузка в часах		
		20	24	32
1	Общая физическая подготовка	20	20,03	18
2	Специальная физическая подготовка	23,03	30,00	23,01
3	Участие в спортивных соревнованиях	20	17,03	17,01
4	Техническая подготовка	15	15,02	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,97	9,98	14
6	Инструкторская и судейская практика	3,99	3,97	4
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6,01	3,97	5,98

**2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гольф»
(в астрономических часах) на 52 недели**

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

Таблица 8.

№ п/п	Содержание занятий	НП-1	НП-2,3		УТ-1,2,3			УТ-4,5		
		недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3			3			
		наполняемость групп, человек								
		10-20			8-16			8-16		
1	Общая физическая подготовка	136	153	246	177	212	240	233	263,5	
2	Специальная физическая подготовка	47	91	104	172	206	247,5	266,5	290,5	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	21	25	29,5	66,5	74,5	
4	Техническая подготовка	44	53	46	104	125	145,5	166,5	196,5	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	12	8	31	37	43,5	66,5	74,5	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	6	7,5	16,5	18,5	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия	2	3	4	5	13	14,5	16,5	18	
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе		234	312	416	520	624	728	832	936	
в том числе самостоятельной работы: от		23,4	31,2	41,6	52	62,4	72,8	83,2	93,6	
до		46,8	62,4	83,2	104	124,8	145,6	166,4	187,2	

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 9.

№ п/ п	Содержание занятий	ССМ		ВСМ
		недельная нагрузка в часах		
		20	24	32
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		4		4
		наполняемость групп, человек		
		Неограниченно		
1	Общая физическая подготовка	208	250	299,5
2	Специальная физическая подготовка	239,5	374,5	383
3	Участие в спортивных соревнованиях	208	212,5	283
4	Техническая подготовка	156	187,5	299,5
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	124,5	124,5	233
6	Инструкторская и судейская практика	41,5	49,5	66,5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия	62,5	49,5	99,5
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе		1040	1248	1664
в том числе самостоятельной работы: от		104	124,8	166,4
	до	208	249,6	332,8

2.4.3 Календарный учебно-тренировочный график

Таблица 10.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф

Этап НП-1

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	17	14	13	8	6	1	1	1	19	18	19	19	136	58,12%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	2	4	5	10	10	10	2				47	20,09%
III	Техническая подготовка		2	5	6	8	8	8	7					44	18,80%
IV	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2			1	1	1							5	2,14%
V	Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1						1			2	0,85%
	Общее количество часов	21	18	20	20	20	20	19	18	21	19	19	19	234	100%

Таблица 11.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф

Этап НП-2

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	22	15	5	5	3	3	6	5	22	22	23	153	49,03%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		3	8	15	17	16	16	10	2		2	91	29,17%
III	Техническая подготовка	2		8	10	6	6	7	4	6		4		53	16,99%
IV	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				2			2		3	2		3	12	3,85%
V	Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1					2				3	0,96%
	Общее количество часов	26	22	26	26	26	26	28	26	26	26	26	28	312	100%

Таблица 12.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф

Этап НП-3

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	2	5	20	30	34	33	33	30	28	18	6	246	59,13%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	18	18	10			3	3		6	10	18	104	25%
III	Техническая подготовка	9	9	9	6						2	4	7	46	11,06%
IV	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3									2	1	8	1,92%
V	Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					2				2				4	0,96%
	Общее количество часов	36	32	34	36	32	34	36	36	34	36	34	36	416	100%

Таблица 13.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф
Этап УТЭ-1

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	28	24	26	15	2	4	2	4	6	14	24	28	28	34,04%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	4	6	8	26	27	28	24	23	8	6	6	6	33,08%
III	Участие в спортивных соревнованиях		6	4	4				2		3		2		4,04%
IV	Техническая подготовка	4	4	8	9	12	10	13	14	12	13	3	2	4	20%
V	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	5			6	4		1		1	3	5	6	5	5,96%
VI	Инструкторская и судейская практика						1		2			2			0,96%
VII	Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1			2					2	3	2		1	1,92%
	Общее количество часов	44	38	44	44	44	42	44	46	44	44	42	44	44	100%

Таблица 14.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф
 Этап УТЭ-2

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	28	30	8	4	4	4	4	8	30	30	32	212	33,97%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	28	30	32	32	32	28	4	4	4	206	33,01%
III	Участие в спортивных соревнованиях		2			4	6	6	6			1		25	4,01%
IV	Техническая подготовка	16	12	16	10	10	7	8	8	8	10	10	10	125	20,03%
V	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	4	2	4	2	6		2		2	3	6	6	37	5,93%
VI	Инструкторская и судейская практика				2		2			2				6	0,97%
VII	Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2		1			4	3	3		13	2,08%
	Общее количество часов	54	48	54	52	54	52	52	50	52	50	54	52	624	100%

Таблица 15.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф

Этап УТЭ-3

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	37	29	33	10	6	4	5	4	7	33	34	38	240,00	32,97%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	28	38,5	38	38	38	38	5	5	4	247,50	34,00%
III	Участие в спортивных соревнованиях		2			4	6	5	7	4,5			1	29,50	4,05%
IV	Техническая подготовка	18	10	16	12	9,5	8	9	8	2	19	17	17	145,50	19,98%
V	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	2	6	10	10	2	2	2	2,5	2	1	2	2	43,50	5,98%
VI	Инструкторская и судейская практика						2	3	2,5					7,50	1,03%
VII	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				2					6,5	4	2		14,50	1,99%
	Общее количество часов	62	52	64	62	60	60	62	62	60	62	60	62	728,00	100,00%

Таблица 16.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф
 Этап УТЭ-4

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	28	26	25	24	8	6	6	7	24	26	25	28	233,00	28%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	10	13	30	34	38	37,5	35	30	10	16	7	266,50	32,03%
III	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	4	7	7	8	9	8	7	4,5	4	2	66,50	8%
IV	Техническая подготовка	26	20	20		15	11	10	10		22	15	17,5	166,50	20,01%
V	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	4	6	7	4	3	4,5	6	2	4	8	12	66,50	8%
VI	Инструкторская и судейская практика	2				2		3	4	4			1,5	16,50	1,98%
VII	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2			2			3	5,5	2	2	16,50	1,98%
	Общее количество часов	70	64	70	68	70	68	70	70	70	72	70	70	832,00	100%

Таблица 17.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф
 Этап УТЭ-5

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	34	28	34	20,5	11	6	6	7	19	32	34	32	34	28,15%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	15	10	17	32,5	33	35	38	34	33	17	14	12	15	31,04%
III	Участие в спортивных соревнованиях	3	2	4	7	10	10	10,5	10	10	4	2	2	3	7,96%
IV	Техническая подготовка	18	17	17	11	18	18	18,5	18	6	18	18	19	18	20,99%
V	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	8	9	6	7	6	4	4	6	3	3	8,5	10	8	7,96%
VI	Инструкторская и судейская практика	2				2	2	3,5	5	3			1	2	1,98%
VII	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2			3			4	6	1,5	2		1,92%
	Общее количество часов	80	66	80	78	80	78	80,5	80	78	80	78	78	80	100%

Таблица 18.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф

Этап ССМ-1, 2

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	28	30	14	4	2	2	3	13	19	32	31	30	20%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	8		13	22	28	27	33	35	30	24	10	9,5	8	23,03%
III	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	12	26	26	26	26	26	26	12	8	6	6	20%
IV	Техническая подготовка	19	19	9	10	11	13	10	7	5	19	17	17	19	15%
V	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	19	12	16	8	10	6,5	8	8	2	4	13	18	19	11,97%
VI	Инструкторская и судейская практика		4	4		5	5	5	5	4	4	2,5	3		3,99%
VII	Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	4	6	4	6,5	4	4	6	6	6	4	6	6,01%
	Общее количество часов	88	77	88	86	88	86	88	88	86	88	88,5	88,5	88	100%

Таблица 19.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф

Этап ССМ-3

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	39	34	30	11	5	3	5	4	3	30	38	48	250	20,03%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	20	17	39	43	46,5	47	44	49	22	18	15	374,5	30,00%
III	Участие в спортивных соревнованиях	4	2	12	26	28	24	28	29	24	14,5	17	4	212,5	17,03%
IV	Техническая подготовка	30	7	22	15	13	12	10	14	14	10	13,5	27	187,5	15,02%
V	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	15	19	19	5	7	6	6	6	5	17	11,5	8	124,5	9,98%
VI	Инструкторская и судейская практика		4	2	2	8	9	6	6	5	3,5		4	49,5	3,97%
VII	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	4	6	2	4	2,5	3	6	6	6	2	49,5	3,97%
	Общее количество часов	104	92	106	104	106	104,5	104,5	106	106	103	104	108	1248	100%

Таблица 20.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: гольф

Этап ВСМ

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	46	44	30,5	36	10	4	4	4	10	35	36	40	46	18%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	16	24	24	39	45	46	48	40	30	25	22	24	23,01%
III	Участие в спортивных соревнованиях	16	14	23	20	30	38	38	38	20	16	20	10	16	17,01%
IV	Техническая подготовка	31	30	34	30	21,5	23	24	23	42	15	8	18	31	18%
V	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	25	21	23	20	24	15	17	15	6	6	25	36	25	14%
VI	Инструкторская и судейская практика		2			12	13	13,5	12	12			2		4%
VII	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			8	8	5,5				8	40	20	10		5,98%
	Общее количество часов	142	127	142,5	138	142	138	142,5	140	138	142	134	138	142	100%

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Таблица 21.

N 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
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: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,	В течение года

		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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых обучающихся, 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	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их	В течение года

	достижению спортивных результатов)	мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	
--	------------------------------------	--	--

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

Таблица 22.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1-2 раза в год

		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1-2 раза в год

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, 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, занимающееся 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, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Ежегодно на начало тренировочного года:

- заместитель директора по спортивной работе осуществляет проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами с записью в журнале регистрации инструктажей тренеров ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И. Рыжкова;

- тренеры осуществляют проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с лицами, проходящими спортивную подготовку, с записью в журнале учета инструктажей, знакомят с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Для подготовки гольфистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Учебно-тренировочные этапы (спортивная специализация):

Первый год:

1. Освоение терминологии, принятой в гольфе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год:

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы на поле и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
3. Судейство на учебных внутригрупповых соревнованиях.

Третий год:

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы на поле на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей судей на старте, ведение технического протокола.

Четвертый год:

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на соревнованиях в своей спортивной школе по гольфу. Выполнение обязанностей судей на старте, ведение карточки игрока.

Пятый год:

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с учебно-тренировочной группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия в учебно-тренировочных группах начальной подготовки.

3. Проведение соревнований по гольфу в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Инструкторская и судейская практика этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства в течение всего учебно-тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, внутришкольных соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект урока и провести занятие с группой.
6. Оказать помощь в подготовке команды к соревнованиям.

Для получения *судейской категории* каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства СШОР по гольфу.
2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем.
3. Провести судейство соревнований самостоятельно.

4. Участвовать в судействе официальных соревнований, выполнение обязанностей контролера, судьи, секретаря.

5. Участвовать в судейских семинарах.

В группах совершенствования спортивного мастерства спортсмены часть учебно-тренировочных занятий выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи.

Для подготовки *инструктора и судьи* высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по гольфу.

2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

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

Контроль за состоянием здоровья обучающегося осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера (НП, УТЭ (СС), ССМ, ВСМ).

Углубленное медицинское обследование обучающиеся группы НП, УТЭ(СС) проходят 1 раз в год, учебные группы ССМ и ВСМ и члены сборной команды Свердловской области - 2 раза в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям по гольфу допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающегося необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

2.8.1 Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления, обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация).

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного процесса и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Применение любых препаратов в том числе витаминных, возможно только по назначению спортивного врача.

2.8.2 Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. При подготовке игроков в гольф необходимо учитывать, что восстановление работоспособности верхних конечностей ускоряется под влиянием динамической и статической работы мышц нижних конечностей; восстановление при активном отдыхе происходит быстрее, чем при пассивном; восстановление работоспособности мышц плечевого пояса и верхних конечностей происходит тем быстрее, чем выше темп движения нижних конечностей.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, необходимые вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Калорийность и состав суточного рациона для игроков в гольф составляет: белки 2,4-2,5 г; жиры 1,7-1,9 г; углеводы 9,5-10 г. Суточная норма потребления составляет 5000-6000 ккал. Суточная потребность спортсменов в минеральных элементах составляет: фосфор – до 30 мг; кальций – до 16 мг; магний – до 300 мг; калий – до 3 г; железо – до 10 мг; хлористый натрий (поваренная соль) – 10-15 г. Высокая интенсивность обмена веществ у спортсменов требует повышения суточной нормы витаминов.

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Таблица 23.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или

катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося; тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного обучающегося.

Суточная потребность организма гольфиста в витаминах

Таблица 24.

Витамины, мг	Возрастные группы, лет		
	11-13	14-17	18-25
С	100	110	150-200
В1	1,7	1,9	3,0
В2	2,8	3,4	3,0
В6	2,0	2,2	2,5
РР	25,0	30,0	30,0

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. Система контроля

3.1. Итоги освоения 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;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гольф» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

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 и втором 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;

выполнить 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.

3.2. Оценка результатов.

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.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 25.
Приложение № 6
К федеральному стандарту спортивной
Подготовки по виду спорта «гольф»,
Утвержденному приказом
Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

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

№ 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	

Таблица 26.
 Приложение № 7
 К федеральному стандарту спортивной
 Подготовки по виду спорта «гольф»,
 Утвержденному приказом
 Минспорта России
 от 02 ноября 2022 г. № 903

**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»**

№ 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»		

Таблица 27.
Приложение № 8
К федеральному стандарту спортивной
Подготовки по виду спорта «гольф»,
Утвержденному приказом
Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

**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»**

№ 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»			

Таблица 28.
Приложение № 9
К федеральному стандарту спортивной
Подготовки по виду спорта «гольф»,
Утвержденному приказом
Минспорта России
от 02 ноября 2022 г. № 903

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 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.	с	не менее	
			30	

	Удержание равновесия		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «гольф»

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

Этап начальной подготовки до года

Направленность занятий носит игровой характер, в котором занимающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а также изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплины на учебно-тренировочных занятиях и режима посещения занятий. Закладываются такие качества черт характера как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а также любовь к спорту.

Таблица 28.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Порядок и содержание работы отделения гольфа.
Краткие исторические сведения о возникновении гольфа. Гольф в России и мире.
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентарь, одежда и обувь
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.
Краткая характеристика техники гольфа. Соревнования по гольфу.

Таблица 29.

Программный материал для этапа начальной подготовки до года

Тема и краткое содержание
Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, силы, быстроты и выносливости.
Комплексы упражнений для совершенствования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей.
Комплексы упражнений для выполнения патов, чипов и питчей.
Упражнения для развития гибкости и подвижности.
Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению.
Изучение полного свинга: питчинг и драйвинг.
Изучение питчей разными клюшками.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Этап начальной подготовки свыше года

На данном этапе подготовки, по мере формирования умений, приобретает устойчивый навык в технике выполнения упражнений ОФП и специальной подготовке. Так же повышается уровень тренированности, за счет постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки.

Таблица 30.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающихся
Краткие исторические сведения о возникновении гольфа. Гольф в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях по гольфу. Инвентарь, одежда и обувь
Краткая характеристика техники ударов. Соревнования по гольфу.
Правила и подсчет очков
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов
Подготовка к соревнованиям, ведение карточки игрока. Правила поведения на соревнованиях

Таблица 31.

Программный материал для этапа начальной подготовки свыше года

Тема и краткое содержание
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, равновесия.
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств.
Выполнение упражнений на игровом поле
Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения-приведения верхних конечностей
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение техникой ударов
Развитие равновесия при выполнении полного свинга
Развитие основных элементов техники драйвинга, питчинга, пата.
Совершенствование питчей разными клюшками.
Освоение полного свинга: питчинг и драйвинг
Освоение драйвов вудами № 5-3.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Развитие способностей к концентрации внимания, дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости

Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости
Комплексы упражнений для выполнения патов, чипов и питчей.
Выполнение норм технической подготовки.
Выполнение норм общей и специальной физической подготовки.
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

Учебно-тренировочный этап до двух лет

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой ударов и общей физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости гольфиста. Так же на данном этапе начинается тактическая подготовка, так как у подростка уже сформировано логическое мышление. Это способствует моделированию спортивной ситуации, формирует навык тактической борьбы. В этом возрасте можно применять идеомоторную тренировку, которая поможет овладеть техникой игровых действий.

Таблица 32.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Развитие вида спорта в России и за рубежом
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Общая характеристика процесса спортивной тренировки. Её цели, задачи и содержание.
Правила организации и проведения соревнований
Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
Просмотр техники ударов (видео)
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Правила организации и проведения соревнований по гольфу. Этикет на поле.

Таблица 33.

Программный материал для тренировочного этапа до двух лет

Тема и краткое содержание
Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости и подвижности.
Упражнения для развития координационных способностей.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств с использованием тренажеров и свободных весов (гантели, штанги, резиновые амортизаторы)
Упражнения для закрепления и совершенствования игровой исходной стойки, способа удержания клюшки, движения вращения туловища, отведения приведения верхних конечностей, пронации супинации нижних конечностей.

Совершенствование паттинга и чиппинга
Совершенствование полного свинга: питчинг и драйвинг
Совершение паттов с заданной точностью.
Совершение чипов с заданной точностью
Совершение питчей с заданной точностью разными клюшками.
Освоение драйвов вудами № 3-1.
Комплексы упражнений для развития координации и равновесия, гибкости, силы, быстроты и выносливости
Комплексы упражнений для совершенствования свинга.
Освоение техники совершения свинга из нестандартных положений
Комплексы упражнений для выполнения паттов, чипов, питчей и драйвов.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Закрепление специально-подготовительных упражнений. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Восстановительные мероприятия
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Таблица 34.

Объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в гольф на этапе начальной подготовки (1-й и 2-й год)

Средства подготовки	Подготовительный этап					Соревновательный период							Всего за	
	Месяцы													
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		
Тренировочных дней, шт.	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Тренировок, шт.	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Паттинг, шт.	0	380	390	400	450	690	1000	690	690	690	900	720	7000	
Всего технических действий, шт.	0	380	390	400	450	690	1000	690	690	690	900	720	7000	
ОФП, ч.	10	10	10	10	9	10	18	12	12	12	10	10	133	
СФП, ч.	3	6	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	55	
Техническая подготовка, ч.	0	3	3	3	3	4	6	4	4	4	5	4	43	
Спортивные игры, ч.	1	6	8	8	8	5	2	4	4	4	2	7	69	
Соревнования, ч.	2	1	0	0	1	2	4	2	2	2	4	0	20	

Итого, ч.	26	312												
------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

Учебно-тренировочный этап свыше двух лет

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В гольфе доминирующее место занимают упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию амплитуды ударов гольфиста.

На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе игры.

Таблица 35.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Физическая культура и спорт
История развития гольфа
Меры обеспечения безопасности при занятиях гольфом
Правила проведения соревнований и этикет в гольфе.
Физические принципы перемещения мяча при игре в гольф
Краткие сведения о строении и функциях организма человека
Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль
Причины травм, их профилактика, комплексы восстановительных упражнений
Общая характеристика техники игровых действий, ошибки, их устранение
Средства и методы развития основных физических качеств и координационных способностей игроков в гольф
Психологическая подготовка гольфистов к соревнованиям
Стратегия и тактика избранного вида спорта. Организация коллективных и индивидуальных действий в избранном виде спорта. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Тактические взаимодействия
Средства и методы исследования спортивной тренировки гольфиста. Средства специальной подготовки. Методы исследования
Эффективная Тренировочная нагрузка. Влияния нагрузки на организм гольфиста. Выход на пик тренированности

Таблица 36.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет

Тема и краткое содержание
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений для развития равновесия

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Совершенствование ударов на дальность
Комплексы специальных упражнений для развития координации
Совершенствование свинга
Совершенствование питчинга
Совершенствование ударов паттерном
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств
Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости.
Совершенствование координационной и ритмической структуры при ударах драйвером.
Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника
Совершенствование координации при выполнении полного свинга
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений при выполнении ударов
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Восстановительные мероприятия
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств
Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника
Совершенствование координации
Совершенствование координационной и ритмической структуры при ударах драйвером.
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия

Таблица 37.

*План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (3 год обучения)*

Средства подготовки	Подготовительный этап						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	17	18	18	16	18	17	18	17	18	18	17	18	210
Тренировок, шт.	17	18	18	16	18	17	18	17	18	18	17	18	210
Паттинг, шт.		380	390	400	450	690	1000	690	690	690	900	720	7000
Чиппинг, шт.			100	120	200	350	400	350	350	350	350	200	2770
Питчинг, шт.						100	150	100	100	100	150	100	800
Всего технических действий, шт.		380	490	520	650	1140	1550	1140	1140	1140	1140	1020	10570
ОФП, ч.	18	15	14	14	14	10	6	8	8	8	6	10	131
СФП, ч.	6	7	6	5	6	4	1	3	4	4	1	6	53
Техническая подготовка, ч.	0	6	8	9	11	16	24	19	19	19	21	17	169
Спортивные игры, ч.	12	12	10	8	7	4	1	6	7	7	6	5	85
Соревнования, ч.	2	0	2	0	2	4	8	2	2	2	4	2	30
Итого, ч.	38	40	40	36	40	38	40	38	40	40	38	40	468

Таблица 38.

*План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
Для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (4 год обучения)*

Средства подготовки	Подготовительный этап						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	16	17	18	16	18	17	18	17	18	18	17	18	208
Тренировок, шт.	16	17	18	16	18	17	18	17	18	18	17	18	208
Паттинг, шт.		400	400	360	450	690	1000	690	690	690	900	720	6990
Чиппинг, шт.		80	80	80	120	500	780	500	500	500	700	560	4400
Питчинг, шт.				40	90	350	500	350	350	350	470	380	2880
Драйвинг, шт.					60	140	200	140	140	140	180	140	1140
Всего технических действий, шт.		480	480	480	720	1680	2480	1680	1680	1680	2250	1800	15410
Всего технических действий, ч.		6	6	6	9	21	33	21	21	21	30	24	198

Гольф симулятор, ч.			3	3	6	9							21
ОФП, ч.	24	24	24	20	24	12	9	12	12	12	9	12	194
СФП, ч.	12	12	12	10	12	6	3	6	6	6	3	6	94
Спортивные игры, ч.	12	9	9	9	3	3		6	9	9		9	78
Соревнования, ч.							9	6	6	6	9	3	39
Итого, ч.	48	51	54	48	54	51	54	51	54	54	51	54	624

Таблица 39.

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (5 год обучения)

Средства подготовки	Подготовительный этап						Соревновательный период						Всего за
	Месяцы												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	21	22	22	20	22	22	22	21	22	22	22	22	260
Тренировок, шт.	21	22	22	20	22	22	22	21	22	22	22	22	260
Паттинг, шт.		400	400	360	450	690	1000	690	690	690	900	720	6990
Чиппинг, шт.		80	80	80	120	500	780	500	500	500	700	560	4400
Питчинг, шт.				40	90	350	500	350	350	350	470	380	2880
Драйвинг, шт.					60	140	200	140	140	140	180	140	1140
Всего технических действий, шт.		480	480	480	720	1680	2480	1680	1680	1680	2250	1800	15410
ОФП, ч.	20	20	20	16	19	10	7	8	13	10	8	16	167
СФП, ч.	20	19	19	15	18	9	6	8	14	12	10	6	156
Техническая подготовка, ч.		8	8	8	12	28	30	28	16	16	17	16	187
Спортивные игры, ч.	10	6	6	8	0	0	0	0	0	0	0	10	40
Соревнования, ч.					4	6	10	6	10	15	18	5	74
Итого, ч.	50	53	53	47	53	53	53	50	53	53	53	53	624

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

1 Теоретическая подготовка.

- Краткий обзор состояния и развития гольфа.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.
- Основы техники и тактики игры в гольф.
- Организация и проведение соревнований.
- Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

2 Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);
- упражнения на развитие ловкости;
- имитация ударов питч;
- игра чип и патт в формате форсом;
- игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длинны клюшек;
- игра на рейндже с уменьшением амплитуды свинга и длины клюшек.

3 Техническая подготовка.

- дыхательные упражнения;
- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

4 Тактическая подготовка.

- дыхательные упражнения;
- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

5 Морально волевая (психологическая) подготовка.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основными волевыми качествами являются:

- Целеустремленность и настойчивость. Выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимся, активном неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- Выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;
- Решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебаний приводить их в исполнение;
- Инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности обучающегося вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Таблица 40.

Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле подготовки

Мезоцикл	Период	Содержание	Объем	Интенсивность
Восстановительный	Ноябрь-декабрь	ОФП	Незначительный	Малая
Общий подготовительный	Декабрь-январь	ОФП 50%, АСФП 30%,	Значительный возрастающий	Низкая

		КСФП 20%		
Специальный подготовительный	Февраль-март	ОФП 20%, АСФП 40%, КСФП 40%	Значительный постоянный	Высокая
Соревновательный	Апрель-октябрь	ОФП 20%, АСФП 30%, КСФП 50%	Переменный	Переменная

Таблица 41.

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки гольфистов на этапе совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)

Средства подготовки	Подготовительный этап						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	26	26	26	24	27	26	27	26	26	26	26	26	312
Тренировок, шт.	34	35	34	32	35	35	36	35	35	35	35	35	416
Паттинг, шт.		750	750	850	1000	1200	1500	1300	1200	1200	1500	1200	12850
Чиппинг, шт.		180	180	180	300	1100	1500	1100	1100	1100	1500	1100	9340
Питчинг, шт.		100	100	100	200	800	900	800	800	800	900	800	6100
Драйвинг, шт.		100	100	100	150	700	800	500	600	600	800	600	4850
Всего технических действий, шт.		1130	1130	1230	1650	3800	4700	3700	3700	3700	4700	3700	33140
ОФП, ч.	44	24	24	26	18	10	4	4	4	4		8	170
СФП, ч.	20	30	40	40	44	16	6	10	10	10		18	244
Техническая подготовка, ч.	0	20	20	20	30	64	80	64	64	64	80	64	570
Спортивные игры, ч.	40	26	16	10	8								100
Соревнования, ч.		4	4		8	14	18	26	26	26	24	14	164
Итого, ч.	104	104	104	96	108	104	108	104	104	104	104	104	1248

Таблица 42.

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки гольфистов на этапе совершенствования спортивного мастерства (2-3 год обучения)

Средства подготовки	Подготовительный этап						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	26	26	26	24	27	26	27	26	26	26	26	26	312
Тренировок, шт.	38	39	39	36	40	39	40	38	40	40	39	40	468
Паттинг, шт.		800	800	880	1160	1400	1700	1500	1400	1400	1700	1400	14840

Чиппинг, шт.		100	100	200	350	1200	1700	1200	1300	1300	1700	1300	10250
Питчинг, шт.		100	100	120	230	920	1100	900	900	900	1100	900	7070
Драйвинг, шт.		100	100	100	180	800	950	600	700	700	950	700	5580
Всего технических действий, шт.		1100	1100	1300	1920	4320	5450	4200	4300	4300	5450	4300	37740
ОФП, ч.	45	30	25	18	10	4		4	4	4		4	148
СФП, ч.	30	36	45	40	48	20		18	18	18		18	291
Техническая подготовка, ч.		18	18	22	32	74	92	72	74	74	92	74	642
Спортивные игры, ч.	45	30	26	20	16								137
Соревнования, ч.		8	8	12	18	24	32	26	28	28	28	28	240
Итого, ч.	120	122	122	112	124	122	124	120	124	124	120	124	1458

Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта России (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России.

Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются работа по индивидуальным планам, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль.

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все больше индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

1 Теоретическая подготовка.

- Беседы о строении человеческого тела в связи с его развитием под воздействием физических упражнений;
- Овладеть методикой проведения занятий в ГНП по физической и технической подготовке;

- Характеристика интегральной подготовки, как системы учебно-тренировочных воздействий.

2 Физическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Развитие физических качеств с использованием круговой тренировки со строгим соблюдением последовательности выполнения упражнений, а также объема выполняемой нагрузки и отдыха.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

- упражнения, способствующие развитию физических качеств (с использованием набивных мячей, гантелей, резиновых амортизаторов);

- упражнения на развитие ловкости;

- имитация ударов питч;

- игра чип и патт в формате форсом;

- игра на рейндже с увеличением амплитуды свинга и длинны клюшек;

- игра на рейндже с уменьшением амплитуды свинга и длины клюшек.

3 Техническая подготовка.

- дыхательные упражнения;

- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

4 Тактическая подготовка.

- дыхательные упражнения;

- удары питч в сетку с малой интенсивностью.

5 Инструкторская и судейская практика.

- проведение тренировочных занятий различной направленности;

- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций гольфиста;

- установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов учреждения;

- организация и проведение соревнований внутри учреждения, практика судейства.

6 Морально-волевая (психологическая) подготовка.

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;

- установление и воспитание совместимости обучающихся процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев;

- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе учебно-тренировочных занятий;

- Настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

Таблица 43.

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки гольфистов на этапе высшего спортивного мастерства

Средства подготовки	Подготовительный этап					Соревновательный период							Всего за год
	Месяцы												
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Тренировочных дней, шт.	26	26	26	24	27	26	27	26	26	26	26	26	312
Тренировок, шт.	47	48	48	44	49	47	48	47	49	49	47	49	527
Паттинг, шт.		300	300	400	900	1600	1900	1700	1600	1600	1900	1600	13800
Чиппинг, шт.		300	300	300	500	1350	1900	1350	1500	1500	1900	1500	12400
Питчинг, шт.		300	300	300	350	1000	1250	1000	1000	1000	1250	1000	8750
Драйвинг, шт.		300	300	300	300	900	1100	700	800	800	1100	800	7400
Всего технических действий, шт.		1200	1200	1300	2050	4850	6150	4750	4900	4900	6150	4900	42350
ОФП, ч.	37	22	18	14	18	8	2	8	8	8	2	8	153
СФП, ч.	37	60	62	50	48	20	6	20	20	20	6	20	369
Техническая подготовка, ч.		20	20	22	34	80	102	80	82	82	102	82	706
Спортивные игры, ч.	60	40	32	22	16								170
Соревнования, ч.			10	20	26	28	32	28	32	32	26	32	266
Итого, ч.	134	142	142	128	142	136	142	136	142	142	136	142	1664

4.2. Учебно-тематический план (приложение 1).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гольф»

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

6.1. Объекты инфраструктуры:

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

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 3).

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на начальном этапе подготовки, 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

- профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);

- 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гольф» (утвержденным приказом Минспорта от 2 ноября 2022 г. № 903);

- Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 (ред. от 16.02.2018) "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2017 N 46058);

- Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

Список литературных источников.

1. Азбука гольфа/ издание второе перераб. и доп./ Федерация гольфа СПб. – СПб.: 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.
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. Гольф Дайджест. 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 №1 от 28 марта 2007 г., протокол №1 от 09 апреля 2010 г. // <http://www.rusgolf.ru/2010/instruction.pdf>.
12. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография / А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2015. – 264 с.
13. Корольков А.Н. Освоение техники действий в гольфе с использованием специальных комплектов клюшек из пластика: методическое пособие. Рек. НМС по физ. культ. Минобрнауки /А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2016. – 110 с.
14. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. – Воронеж: Науч. кн., 2014. – 403 с.: табл.
15. Корольков А.Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе: учебное пособие. Рек. НМС по физ. культ. Минобрнауки. /А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2016. – 146 с.
16. Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе: монография / А.Н. Корольков. – Lambert publishing, 2013. – 172 с.

17. 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.
18. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2013. – 198 с.: ил.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : Моногр. / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 230 с.: табл.
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
21. Нормы, требования для присвоения спортивных званий и разрядов, условия их выполнения по виду спорта «гольф». ЕВСК 2010 – 2013 гг. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/1703/>.
22. Положение о Президентских состязаниях от 11 августа 2003 г. Указ президента Российской Федерации № 823 от 7 июня 1996 года.
23. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. – 212 с.: ил.
24. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М. – Ульяновск: Ульяновский дом печати, 2012. – 600 с.
25. 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.
26. 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.
27. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
28. Фишер М. Игрок в гольф и Миллионер. Техника чемпионства. – СПб.: ИГ «Весь», 2007. – 192 с.
29. 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.
30. International Journal of Golf Science/ www.golfscience.org.
31. MYTPI.COM <http://www.mytpi.com/>.
32. SNAG (Starting new at golf). Система обучения. Общая информация и инструкция. 2012. – 44 с. Официальный сайт: <http://snagrus.com/>.
33. Short golf. Обучающая методика. <http://short-golf.ru/instruktsii>

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Ассоциации гольфа России (<https://rusgolf.ru/ru>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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	Понятийность. 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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
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 совершен-	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200	

ствования 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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

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

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

Таблица 45.

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «гольф»											
1.	Мяч для гольфа игровой	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1
2.	Набор клюшек (Sw, Pw, 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

Таблица 47.

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

