

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы**

**«Лицей №1575»**

**«Рассмотрено»**

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_/ Чопорова Ж.В. /

Протокол МО

№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по  
УВР ГБОУ лицея № 1575  
\_\_\_\_\_/ Горская Е.В. /

Протокол НМС

№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**«Утверждаю»**

Директор ГБОУ лицея № 1575  
\_\_\_\_\_/ Боброва И.И. /

Приказ

№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**Физкультурно-спортивная направленность  
АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Секция гольфа»**

Педагог дополнительного образования  
Цветков Сергей Владимирович  
Возраст детей 8-11  
Срок реализации программы 4 года

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**2015 – 2016 учебный год**

**Содержание**

<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>Задачи программы</b>	<b>4</b>
<b>Общая характеристика учебного предмета</b>	<b>4</b>
<b>Содержание программы.</b>	<b>5</b>
<b>Описание вида спорта «Гольф».</b>	<b>11</b>
<b>Методическое обеспечение программы</b>	<b>14</b>
<b>Список рекомендованной литературы</b>	<b>18</b>

## **Пояснительная записка**

Программа по гольфу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Новизна настоящей Программы определяется следующими обстоятельствами:

- содержание Программы является новым, ранее не рассматриваемым в системе общего образования, по той причине, что гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития в нашей стране;
- необходимость создания этой Программы вызвана, с одной стороны, включением гольфа в программу Олимпийских игр, что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны, популярностью этого вида спорта, как части общемировой физической культуры во многих государствах;
- новизна содержания Программы также определяется учетом в планировании поэтапного освоения игровых действий сенситивности периодов развития физических и координационных способностей обучающихся, их мотиваций и ведущего вида деятельности;
- новизна Программы также состоит в методике развития физических и координационных способностей учеников, основанной на применении общих для других учебных предметов дидактических принципов усвоения знаний и целенаправленных движений;

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия гольфом дисциплинируют, воспитывают волю, целеустремленность, способствуют успеваемости при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по гольфу. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Цель Программы** - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами гольфа.

### **Задачи Программы:**

- 1) овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие собственного здоровья посредством занятий гольфом;

2) овладение навыками игровых действий в гольф, формирование представлений об истории и правилах этой игры;

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости).

4) понимание роли и значения занятий гольфом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 8-11 лет

Дополнительная образовательная программа по гольфу базового уровня рассчитана на 1 год.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий в общеобразовательных учреждениях является урок в виде учебно-тренировочных занятий в секции, участие в спортивных соревнованиях. Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких уроках принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

- *индивидуальная форма обучения*: учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство

самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

- *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми учениками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

### Содержание программы.

Рабочая программа разработана и составлена на основе Программы по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа Жеребко Д.С., к.т.н. Корольков А.Н., Сокол К.К., 2014 г., программа допущена Министерством Образования и науки РФ.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

### Планирование прохождения программного материала по годам обучения

№ п/п	Виды деятельности	1 год
I.	Теоретическая подготовка	6
II.	Практическая Подготовка	
1.	Общая физическая подготовка	78
2.	Специальная физическая подготовка	28
3.	Техническая подготовка	22
4.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	10
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>

### Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретические	практические
	<b>сентябрь</b>			
1.	Гольф как спортивная игра. Краткие правила, техника безопасности	2	1	1
2.	Ознакомление с основными траекториями движения мяча в гольфе и практическое изучение бросков и катаний мяча руками	2	1	1
3.	Тестирование гибкости и ловкости	2	0,5	1,5

4.	Повторение и закрепление техники бросков и катаний мяча руками в упражнениях на точность попадания в мишени. Общеразвивающие упражнения.	2	0,5	1,5
5.	Ознакомление с основами техники патта (ролла) с использованием ограничителей движения игры SNAG. Общеразвивающие упражнения.	2	0,5	1,5
6.	Ознакомление с основами техники патта с использованием фиксаторов внимания игры SNAG. Общеразвивающие упражнения.	2	0,5	1,5
7.	Ознакомление с основами техники патта с использованием фиксаторов внимания игры SNAG. Общеразвивающие упражнения.	2	0	2
8.	Выполнение рисунков и поделок на тему совершения игровых действий в гольфе.	2	0,5	1,5
	<b>октябрь</b>			
9.	Практическое изучение основ техники короткого патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	2	0	2
10.	Освоение основ техники короткого патта с использованием SNAG.	2	0	2
11.	Освоение основ техники короткого патта с использованием SNAG.	2	0	2
12.	Контроль освоения техники короткого патта SNAG. Игровая практика	2	0	2
13.	Практическое изучение основ техники среднего патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	2	0	2
14.	Освоение основ техники среднего патта SNAG.	2	0,5	1,5
15.	Контроль освоения техники среднего патта SNAG. Игровая практика	2	0	2
16.	Ознакомление с историей гольфа. Выполнение рисунков и поделок на тему истории гольфа.	2	0,5	1,5

17.	Практическое изучение основ техники длинного патта с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП.	2	0,5	1,5
18.	Освоение основ техники длинного патта SNAG.	2	0	2
	<b>ноябрь</b>			
19.	Контроль освоения техники длинного патта SNAG. Игровая практика	2	0	2
20.	Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного патта SNAG. СФП.	2	0	2
21.	Практическое изучение основ техники короткого, среднего и длинного патта SNAG. Игровая практика.	2	0	2
22.	Контроль освоения техники патта SNAG. Игровая практика	2	0	2
23.	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники патта.	2	0	2
24.	Освоение и совершенствование элементов игры SNAG	2	0	2
	<b>декабрь</b>			
25.	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники патта.	2	0	2
26.	Подвижные игры, связанные с бросанием и передачей мячей. ОРУ.	2	0	2
27.	Игры с элементами гольфа с облегченными клюшками и большими мячами SNAG	2	0	2
28.	Практическое изучение основ техники чипа с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	2	0	2
29.	Освоение основ техники чипа с использованием SNAG. ОРУ.	2	0	2
30.	Освоение основ техники чипа с использованием SNAG. ОРУ.	2	0	2
31.	Освоение основ техники чипа с использованием SNAG. ОРУ.	2	0	2

32.	Контроль освоения техники чипа SNAG. Игровая практика	2	0	2
	<b>январь</b>			
33.	Комплексное освоение основ техники патта и чипа с использованием SNAG. СФП.	2	0	2
34.	Подготовка к командным соревнованиям по патту и чипу с использованием SNAG. СФП.	2	0	2
35.	Командные соревнования по патту и чипу	2	0	2
36.	Командные соревнования по патту и чипу	2	0	2
37.	Практическое изучение основ техники питча с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. СФП.	2	0	2
38.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа питч SNAG. СФП..	2	0	2
39.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа питч SNAG. СФП.	2	0	2
40.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа питч SNAG. СФП.	2	0	2
	<b>февраль</b>			
41.	Контроль питча SNAG. Игровая практика	2	0	2
42.	Контроль питча SNAG. Игровая практика	2	0	2
43.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа питч SNAG.ОРУ.	2	0	2
44.	Подвижные игры, связанные с бросанием и передачей мячей. ОРУ.	2	0	2
45.	Ознакомление с историей гольфа	2	2	0
46.	Контроль освоения техники патта, чипа и питча SNAG. Игровая практика.	2	0	2
47.	Контроль освоения техники патта, чипа и питча SNAG. Игровая практика.	2	0	2

48.	Контрольная игра	2	0	2
	<b>март</b>			
49.	Контрольная игра	2	0	2
50.	Практическое изучение основ техники драйва с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	2	0	2
51.	Практическое изучение основ техники драйва с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	2	0	2
52.	Практическое изучение основ техники драйва с использованием ограничителей движения и фиксаторов внимания SNAG. ОРУ.	2	0	2
53.	Практическое освоение основ техники драйва SNAG. ОРУ.	2	0	2
54.	Практическое освоение основ техники драйва SNAG. ОРУ.	2	0	2
55.	Контроль освоения техники драйва SNAG. Игровая практика.	2	0	2
56.	Контроль освоения техники драйва SNAG. Игровая практика.	2	0	2
	<b>апрель</b>			
57.	Командные соревнования по патту SNAG	2	0	2
58.	Командные соревнования по патту SNAG	2	0	2
59.	Промежуточное тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники гольфа.	2	0	2
60.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. СФП.	2	0	2
61.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. СФП.	2	0	2
62.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. СФП.	2	0	2

63.	Освоение и совершенствование основ техники гольфа патт, чип, питч и драйв SNAG. СФП.	2	0	2
64.	Командные соревнования по чипу, питчу и драйву SNAG	2	0	2
	<b>май</b>			
65.	Командные соревнования по чипу, питчу и драйву SNAG	2	0	2
66.	Подвижные игры с использованием SNAG	2	0	2
67.	Подвижные игры с использованием SNAG	2	0	2
68.	Контроль освоения техники пата, чипа, питча и драйва SNAG. Игровая практика.	2	0	2
69.	Контроль освоения техники пата, чипа, питча и драйва SNAG. Игровая практика.	2	0	2
70.	Тестирование гибкости и ловкости, освоения основ техники гольфа.	2	0	2
71.	Контрольная игра	2	0	2
72.	Контрольная игра	2	0	2
	Итого часов:	144	4	140

### Описание вида спорта «Гольф».

Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр. Индивидуальность заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику. Примерами таких видов спорта могут быть теннис, стрельба, боулинг, керлинг, шахматы и т.п.

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

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

Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти), обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроком в соревнованиях по гольфу,

опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств.

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

Игровая площадка в гольфе представляет собой специально подготовленный участок земной поверхности площадью не менее 60 Га, на котором обычно расположено 18 игровых зон – лунок.

Игровая зона - продольно ориентированный (вытянутый) участок земной поверхности, включающий стартовую зону (ти площадку) и финишную зону (грин), на которой расположена лунка. Игровое покрытие травяное с различной высотой травяного покрова. Протяженность игровой зоны составляет от 130 до 530 метров. Таким образом, при прохождении 18-ти лунок в среднем за игровой раунд игрок преодолевает расстояние равное 6-8-ми километрам. При этом для прохождения 18-ти лунок игроком обычно затрачивается не менее 5-ти часов.

В пределах игровой зоны располагаются искусственные преграды, затрудняющие совершение ударов по направлению и дальности: водные преграды - ручьи и водоемы, и песчаные - бункеры. Также в игровой зоне могут располагаться отдельно стоящие деревья и строения.

Игровое действие в гольфе – свинг (колебание – англ.) состоит в ударе клюшкой по мячу вследствие перемещения звеньев тела в определенной последовательности и направлениях. Разделяя это действие по направлению движения клюшки и величине угловой скорости, общепринято выделяют пять фаз свинга: замах (отведение), разгон (приведение), собственно удар, торможение и завершение.

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

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

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

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

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

По дальности перемещения мяча игровые действия можно разделить: при полете мяча на 90-280 м – действия с максимальной амплитудой (35%); при полете мяча на 5 - 90 м – действия с ограничением амплитуды (25%); при качении мяча (0-20м) – действия с ограничением амплитуды (40%).

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

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

### **Методическое обеспечение программы**

Гольф, как и любые другие виды спорта, вместе с развитием человечества прошел определенный эволюционный путь от появления некоторых форм игр с палкой (клюшкой) и камнем (мячом), возникновения состязательных критериев, создания, воспроизводства и совершенствования инвентаря, и, до формулирования общих правил игры, создания клубов и саморегулирующихся организаций, обеспечивающих единые формы проведения состязаний и дальнейшую профессионализацию этого спорта.

Фактически установлено, что гольф, как вид спорта, в части цели игры, минимальной игровой ситуации и правил, имеют более, чем 500-летнюю историю и давно стал неотъемлемой частью общемировой физической культуры.

В настоящее время гольф - один из самых популярных и массовых видов спорта во всем мире. Количество официально зарегистрированных игроков в гольф составляет около 70 миллионов человек.

Цель игры в гольф - забить мяч в лунку ударом или несколькими ударами клюшкой в соответствии с Правилами. Любые соревнования по гольфу необходимо включают минимальную игровую ситуацию: удар клюшкой по мячу. Для определения победителя всегда сравнивается количество ударов, затраченных для прохождения одинакового количества лунок.

Место гольфа среди видов двигательной активности можно определить на большом множестве различных классификаций. В соответствии с ними гольф можно определить по особенностям ее содержания как: индивидуальную спортивную игру без контакта с соперником, спортивную игру с ситуационной, вероятностной и алгоритмической тактикой.

По цели игры и содержанию минимальной игровой ситуации гольф относится к играм, заключающимся в попадании в цель мячом с контактом опосредованным спортивным снарядом (клюшкой).

По степени влияния на системы и органы организма гольф определяется как двигательная деятельность с ассиметричным влиянием на опорно-двигательный аппарат спортсмена, с низкой статической и динамической нагрузкой на сердечнососудистую систему.

По характеру совершения действий и проявлению координационных способностей гольф - это ациклический вид спорта с преимущественным проявлением точности и координации.

По характеристикам конфликтности гольф относится к видам деятельности с очень низким уровнем конфликтности; с объектным конфликтом и конфликтом с опосредованным противодействием. В гольфе существует конфликт с общей для всех участников целью, конфликт, в который участники включаются по очереди.

По характеристикам нагрузки гольф классифицируется как вид деятельности с аэробно-анаэробной (алактатной) и программно-ситуационной сенсомоторной нагрузкой.

По особенностям определения спортивного результата гольф относится к видам спорта, результат в которых определяется конечным счетом, с непостоянными внешними условиями соревнований. Также гольф можно отнести к видам спорта, «двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия».

В некотором смысле гольф напоминает биатлон, в котором фиксируется не время прохождения дистанции, а только точность стрельбы. По затратам энергии гольф сочетает в себе элементы пешеходного туризма, легкоатлетических метаний (удары с субмаксимальным усилием и максимальной амплитудой) и стрельбы (удары с ограничением амплитуды). В соответствии с этими признаками гольф также может быть отнесен и к многоборьям. Обучение двигательным действиям, овладение и

совершенствование техники осуществления движений в гольфе, наряду с психологической и физической подготовкой, является одной из главных задач настоящей учебной программы. Можно утверждать, что любое обучение ученика, в конечном счете, имеет целью собственно двигательный акт или требует совершения им целенаправленных движений при осуществлении контроля успешности обучения. Так обучение письму, чтению, музыке связано с получением, преобразованием и воспроизведением информации, последнее из которых невозможно без движения мышц и частей тела. Успешность обучения устному счету или иностранному языку также невозможно проконтролировать без проявления двигательной активности ученика в виде речи (движений языка, челюстно-лицевых и межреберных мышц), письма или жестов (движений верхних конечностей). При этом учитель, сообщая какие-либо знания обучаемому, осуществляет кодирование информации в виде письменных символов, изображений или звуков (в виде движений), а ученик, выполняя или демонстрируя выполненное задание, также производит кодирование усвоенной информации, опять же совершая определенные целенаправленные движения.

Таким образом, обучение целенаправленным движениям имеет в основном точно такие же формы, методы и средства, как и другие педагогические воздействия при обучении чему-либо. Также как и в других учебных дисциплинах при обучении движениям должны учитываться общепринятые дидактические принципы с учетом сенситивности периодов развития умственных, физических и координационных способностей, ведущего вида деятельности в зависимости от возраста и пола обучаемых и индивидуальных особенностей учеников.

Образование двигательного навыка в гольфе в общем ничем не отличается от обучения другим движениям. В разной степени на разных этапах обучения действиям задействованы разные отделы мозга, рецептивно-эффлекторные системы, и мышечные группы. Принципы и закономерности обучения движениям в гольфе точно такие же, как и в других областях учебной деятельности и описываются формулой: знания - умения – навыки.

В результате ощущений и восприятий создается общее представление (знание) о будущем действии. Желательный в обучении процесс образования представления можно определить как гипотетико-дедуктивный с обратной связью. Учеником в сравнении с демонстрируемым образцом (изображением, видеозаписью, указанием и пр.) осознанно или неосознанно проверяются гипотезы, касающиеся верности отдельных движений, составляющих так называемую ориентировочную основу действия. Если гипотеза не верна, то выдвигается новая, осуществляется ее проверка и, так происходит до тех пор, пока не формулируется гипотеза, соответствующая истине. Затем на основе полученного первичного представления проверяются гипотезы о других составляющих двигательного действия, и, наконец, когда определены все составные элементы действия – у ученика образуется окончательное представление. Таким образом, представление о движении составляется

дедуктивным путем от общего неясного размытого образа к более четкому осознанному, путем эмпирической или умозрительной имитационной проверки частных гипотез. Такая схема образования представления об осваиваемом движении напоминает процесс упрощения алгебраических тождеств.

Образование умения естественно производить в обратной последовательности, то есть постулато–индуктивным путем, поэлементным обучением. Такой метод в теории и методике физической культуры получил название расчленено-конструктивного. Представление об осваиваемом движении в виде отдельных составных элементарных двигательных актов постулируется (интериоризируется) в соответствующих отделах головного мозга, а осваивание движения происходит индуктивно от простого к сложному - путем синтеза отдельных элементарных движений.

Здесь несложно найти аналогию с обучением ребенка письму. Представление о буквах уже создано в результате обучения чтению (также поэлементному – по слогам), кроме визуального образа ребенок располагает и звуковым образом буквы. Таким образом, в образовании представления о буквах были задействованы разные отделы головного мозга, различные рецепторно-нейронные пути и различные мышечные группы. Этим достигается прочность полученных представлений. Собственно обучение происходит поэлементно, сначала осваивается написание косых палочек, затем полуovalов, крючков и т. д. Всего в русском письме образуется навык в написании 6-8 элементов. Каждый элемент повторяется по 16-18 раз в одной строке по 5-8 строк, т.е. от 80 до 124 раз за занятие. Прописи представляют собой прямые и косые линии, которые являются ограничителями движения пишущей ручки и руки ребенка по направлению. Плотность, толщина и шероховатость тетрадного листа определяют диапазон усилий ребенка при начертании элементов букв. Затем фрагменты букв, объединенные вместе по 2-3 элемента, многократно (60-80 раз) повторяются в разных сочетаниях. И только после этого начинается многократные упражнения в написании букв и слов.

Полное движение в гольфе, называемое свингом (swing англ. – колебание), отличается высокой скоростью и большими ударными нагрузками на опорно-двигательный аппарат спортсмена, достигающими порой величину в 8 g. По этой причине обучение ошибочным движениям в гольфе может привести к еще большим нагрузкам на опорно-двигательный аппарат, нерациональному использованию инерционных и гравитационных сил, действующих на клюшку, и, следовательно, к раннему травматизму. Это определяет необходимость разработки соответствующих методик обучения двигательным действиям в гольфе, ускоряющих обучение и минимизирующих риск получения травмы. Морфологически в свинге (рис. 1.) определяется 14 элементарных движений отведения-приведения и пронации-супинации звеньев тела и 4 движения сгибания-разгибания (Таблица 3.). Движение, в отличие от многих других видов спорта с клюшкой

и мячом, характеризуется небольшими перемещениями общего центра масс спортсмена (до 20 см от исходного), что наряду с преобладающими движениями отведения-приведения и пронации- супинации определяет основные трудности в обучении. Предполагается, что обучение свингу будет наиболее эффективно, если элементы движения будут осваиваться попарно относительно момента удара клюшкой по мячу. Примером таких парных элементов могут служить два элементарных движения в паттинге: отведение верхних конечностей (замах), приведение верхних конечностей (разгон), удар по мячу, отведение верхних конечностей(торможение) и разгибание туловища.



Рис. 1. Кинограмма удара в гольфе.

Таблица 3

**Фазовый состав ударного движения в гольф**

замах	разгон	торможение
1. Отведение верхних конечностей	1. Супинация голени и бедра (левые)	1. Пронация и разгибание голени и бедра (правые)
2. Отведение кистей	2. Разгибание плеч	2. Супинация и разгибание голени и бедра (левые)
3. Пронация голени и бедра (левые)	3. Супинация туловища	3. Отведение верхних конечностей
4. Супинация голени и бедра (правые)	4. Приведение верхних конечностей	4. Пронация кистей
5. Пронация туловища	5. Приведение кистей	5. Разгибание туловища
6. Сгибание плеч		6. Сгибание плеч
		7. Сгибание кистей

Формирование представления осуществляется путем показа полного движения в гольфе учителем, в видеозаписи, на кинограммах или

иллюстрациях. Закрепление этого представления рекомендуется осуществлять путем словесного описания вслух в виде словесной формулы. Кроме этого, необходимо использовать и другие способы, вовлекающие в формирование представления системы других рецепторов. Например, для ощущения ритма игрового действия можно использовать метроном, для представления структуры игрового действия можно просить учеников изобразить его отдельные фазы в виде рисунков или скульптурных моделей из пластилина.

Первое занятие в обучении гольфу и начало следующих занятий необходимо посвятить формированию стойки игрока и способу удержания клюшки (хвату). По аналогии с обучением письму – правильному расположению ученика за столом и способу удержания ручки. При этом следует отдавать себе отчет в том, что изгибы позвоночника в шейном отделе формируются у детей в 7-9 летнем возрасте, а в поясничной области в 11-13 лет.

Попарное освоение элементов свинга необходимо осуществлять по элементам, приведенным в таблице, сериями по 12-18 повторов в каждой. Количество серий в одном занятии 5-8. Осваивание движения по такому анатомическому принципу позволяет ученику сосредоточиться на ощущениях, воспринимаемых проприорецепторами суставных сумок, чувствительность которых определяет точность углового расположения звеньев тела. При этом рекомендуется исключать ощущения от зрительных анализаторов, выполняя несколько упражнений с закрытыми глазами под звуки метронома. Также можно рекомендовать осуществление имитации действий в обратную сторону, что также ускоряет формирование двигательного умения.

На этапе формирования двигательного умения в гольфе также необходимо использовать различные ограничители движения по направлению и усилию – аналоги прописей при обучении письму. Такие устройства весьма разнообразны по конструкции и габаритам и широко представлены в гольф и интернет магазинах. Особое внимание в этом ряду устройств привлекают тренажеры с фиксаторами внимания в виде акустических сигналов, сигнализирующих о неверном совершении движения.

Критерием утомления в занятиях по освоению игровых действий в гольфе служит ухудшение выполнения упражнения в нескольких попытках подряд. В этом случае тренировку следует прекратить.

Как и в других учебных дисциплинах, например при освоении иностранных языков, регулярность упражнений в гольфе имеет приоритет перед объемом. Лучше совершать по 20-30 упражнений через день в течение недели, чем 100 упражнений один раз в неделю. Регулярностью занятий достигается адаптация и эффект суперкомпенсации систем организма, определяющих эффективность тренировочного процесса.

Дополнительно можно рекомендовать и другие способы, развивающие и

повышающие кинестетическую чувствительность ученика: выполнение упражнений на неустойчивой опоре, стимуляцию моторной зоны головного мозга, методику идиомоторной тренировки и т. д. Для учеников с гиперактивностью и холерическим темпераментом можно рекомендовать методику статических упражнений, представляющую собой частный случай расчленено-конструктивного метода.

В сенситивные периоды необходимо акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (7- 11 лет), когда эффективность средств гольфа еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике гольфа. Основным средством ее (кроме средств гольфа) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, специальную выносливость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными

приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для мальчиков 7-14 лет и девочек 7-16 лет 1-2 кг.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных гольфистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение в различных играх, умение оценить степень риска при совершении технического действия, оценить дальность и т.д.; по мере изучения технических приемов гольфа учащиеся изучают тактические действия.

Большое место в подготовке гольфистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по гольфу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки учеников органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью занятий, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время трудно добиться успехов только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы учащийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в

полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на учебных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Для учеников в возрасте 7-9 лет в качестве обучающего и тренировочного средства может быть предложена учебная программа SNAG, предусматривающая использование облегченных клюшек и мячей большего диаметра. Также рекомендуется с использованием SNAG оборудования осуществлять и соревновательную деятельность вплоть до 15 летнего возраста, завершающего года увеличения роста и формирования новой координации в совершении игровых действий.

Для юных гольфистов 10 - 12 лет проводят соревнования по гольфу с использованием упрощенных правил. Для гольфистов старшего возраста проводятся такие же соревнования, только по правилам соответствующим правилам судейства на официальных соревнованиях.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра со старшими в игре с младшими, например, с учетом гандикапа.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных гольфистов.

Гольф сезонный вид спорта, предусматривающий реализацию специальной двигательной активности на открытом воздухе в теплое время года. В связи с этим, с учетом климатических особенностей средней полосы России, учебный процесс по предмету гольф целесообразно разделить на четыре мезоцикла, соответствующих учебным временным сегментам (четвертям), целевая направленность которых в основном неизменна для каждого года обучения и ступени образования.

1-й мезоцикл (сентябрь-октябрь) – «втягивающий» посвящен адаптации детей к физическим нагрузкам и учебной деятельности после летнего отдыха. Основные методы обучения в этот период игровые методы и командные соревнования (спортивные праздники) на открытом воздухе. Мезоцикл направлен на развитие аэробной выносливости и гибкости, закаливанию. Основные упражнения:

общеразвивающие и подводящие, содержащие ведущий элемент техники совершения игровых действий в гольфе. Этот мезоцикл также посвящен повторению пройденного материала по предмету в предыдущем учебном году в виде тестов физической и технической подготовленности (раздел 2.3. табл.5, 6, 7).

2-й мезоцикл (ноябрь-декабрь) - подготовительный, направлен на развитие физических качеств и координационных способностей сенситивных возрасту учеников. Для этого мезоцикла характерны общеразвивающие и специальные упражнения малой интенсивности и большого объема. Сначала преимущественно развиваются мелкие группы мышц и соединения опорнодвигательного аппарата, участвующие в игровых движениях в гольфе. К концу мезоцикла акцент смещается на развитие крупных групп мышц и соединений. Мезоцикл преимущественно направлен на развитие силы, гибкости и совершенствование координации. Мезоцикл завершается проведением тестов физической и координационной подготовленности.

3-й мезоцикл (январь-март) – специальный подготовительный, направлен на освоение и развитие техники совершения игровых действий и развитие скоростно-силовых способностей. Для этого периода характерны специальные упражнения, выполняемые с большей быстротой и меньшим числом повторений. По сравнению с предыдущим мезоциклом акцент смещается в сторону технической подготовки на освоение новых технических элементов движений их совершенствование.

Самостоятельные задания в этом мезоцикле могут иметь целью разработку метапредметных проектов, посвященных биомеханическим, физиологическим, педагогическим и историческим аспектам гольфа.

Мезоцикл завершается тестированием технической подготовленности учеников.

4-й мезоцикл (апрель–май) – соревновательный. Занятия в это период рекомендуется проводить на открытом воздухе. Содержание мезоцикла составляет организация, проведение и участие в соревнованиях с совершением элементов игровых действий в гольфе. Соревнования могут проходить по упрощенным правилам на ограниченном пространстве. Ученики выступают в этих мероприятиях в качестве участников состязаний.

Учебный год рекомендуется завершать соревнованиями по гольфу (SNAG-гольфу) по упрощенным правилам.

### Список рекомендованной литературы

1. Баранчуков С.В. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 1997.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
4. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
5. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Боброва, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. окруж. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.
6. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил.
7. Корольков А.Н. Методические указания и учебная программа по мини-гольфу для детско-юношеских спортивных школ. Инновации и качество лицейского образования: идеи, опыт, практика/ № 1-2, 2010 г. С. 60-72.
8. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
9. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.
10. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544с., ил. (Корифеи спортивной науки).
12. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., Тера-Спорт, 1998.
13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
14. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.
15. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2012. – 600 с.
16. Правила спортивных игр и состязаний : Ил. энцикл. справ. - Минск:

Попурри, 2000. - 319 с.: ил.

17. Ремизов Н.А. персональный сайт <http://www.golf.ru/page/library/>

18. 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.

19. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. -3-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия»,2004.- 480 с. \_\_