

Департамент образования администрации городского округа Тольятти  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

Принята  
решением педагогического совета  
от 27 мая 2021 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»  
С.В. Мурьшова  
Приказ № 84/2 от 31.05.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Гольф для всех»**

Возраст обучающихся: 7 -17 лет

Срок реализации: 1 год

*Составители:*

Суконников Владислав  
Николаевич, педагог дополнительного образования  
Чикин Владлен Вячеславович,  
педагог дополнительного образования  
Токарева Наталья Александровна, методист  
Стегалина Людмила Анатольевна, методист

Методическое сопровождение:  
Шепелев Евгений Владимирович, методист

Тольятти, 2021

## Оглавление

Пояснительная записка модульной программы .....	3 - 13
Введение, направленность, актуальность модульной программы.....	3-5
Педагогическая целесообразность, новизна, отличительные особенности модульной программы.....	5-6
Цель и задачи, адресат модульной программы.....	6-7
Сроки реализации модульной программы.....	7
Комплекс основных характеристик образования (объем, календарный учебный график) .....	7
Формы обучения.....	7
Формы организации деятельности.....	7-8
Режим занятий.....	8
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности обучения	
Оценочные материалы.....	11-13
Критерии и способы определения результативности	
Формы контроля	
Формы подведения итогов .....	13
Учебный план и содержание модульной программы .....	13-20
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной программы.....	20 - 25
Информационное обеспечение модульной программы	
Список литературы .....	26
Приложение № 1. Календарный учебный график	

## Пояснительная записка

### Введение

В настоящее время, в рамках приоритетного направления развития физического воспитания и формирования здорового образа жизни, одной из задач в области физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования, является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья.

Современное физическое развитие воспринимается как процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (питание, труд, быт), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений. Так как именно регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма ребенка. А так же воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие качества, которые обеспечивают гармоничное развитие. Вышеперечисленные качества могут успешно формироваться и развиваться в условиях дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Гольф для всех». Спортивная игра гольф, в которой спортсмены соревнуются, загоня мячик в специальные лунки ударами клюшек, пытаясь пройти дистанцию за минимальное число ударов, развивает геометрическое мышление, физическую выносливость, координацию движений, глазомер, стратегическое видение; вырабатывает хладнокровие, выдержку, собранность, умение концентрировать внимание.

Мониторинговые исследования подтверждают, что в настоящее время значительно возрос потенциальный интерес к игре гольф у населения нашей страны. Ведь из-за своей относительной демократичности, доступности, не сложной техники игры и не дорогого оборудования гольф стал всенародным любительским видом спорта.

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Гольф для всех» модифицированная, физкультурно-спортивной направленности.

При разработке модульной программы дополнительного образования «Гольф для всех» дифференцировано соблюдены принципы, позволяющие учитывать уровень развития и степень освоенности содержания обучающимися: *ознакомительный (1 год обучения)*.

Программа разработана согласно Приказа МС РФ от 13.12.2014г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гольф» и на основе Программы по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа, которая разработана коллективом специалистов Общероссийской общественной организации «Ассоциация гольфа России (ООО АГР) в составе: Жеребко Д.С. (руководитель), к.т.н. Корольков А.Н., Сокол К.К.

### Актуальность модульной программы

Здоровье - первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая его гармоничное развитие. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. На сегодняшний день, проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни современных детей, подростков и молодежи, является наиболее актуальной для государства и общества.

Образовательная деятельность по программе «Гольф для всех» основывается на модульном принципе представления содержания образовательных услуг. Программные модули являются дополняющими друг друга, способствуют достижению основной цели программы. Каждый модуль самостоятелен, может реализовываться как отдельная единица, с наличием формализованных результатов обучения и формами контроля, так и как

составляющая комплекса самой программы. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Разнообразие программных модулей направлено на укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей детского организма.

Модульная программа «Гольф для всех» включает в себя 4 образовательных модуля:

- 1 - образовательный модуль «Историческая гольф-панорама» (29 уч. ч.);
- 2 - образовательный модуль «Спецподготовка гольфиста» (36 уч. ч.);
- 3 - образовательный модуль «Галерея гольфа» (36 уч. ч.);
- 4 - образовательный модуль «Юные гольфисты» (25 уч. ч.)

Итого по модулю: 126 часов в год.

Грамотно организованная работа педагога и модульное построение программы перекликаются с приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта Самарской области. Программное содержание учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта, культурно-исторические и социально-экономические особенности развития региона: содействуя активному привлечению обучающихся в спортивные залы, способствуя решению задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, помогая обрести физическую силу и духовное развитие, содействуя профилактике правонарушений и воспитанию спортсменов высокого уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Гольф для всех» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020год);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

### **Новизна модульной программы «Гольф для всех»**

Модульная программа «Гольф для всех» составлена в соответствии с приоритетными направлениями государственной образовательной политики. Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Гольф для всех» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории.

Необходимость создания 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 данного вида спорта, как части общемировой физической культуры во многих государствах.

Отличительной особенностью данной программы является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. Конвергентный подход в процессе обучения по модульной программе «Гольф для всех» просматривается через прямое либо косвенное междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: математика, геометрия, история, физика, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, которые гармонично пересекаясь между собой как в модулях, так и в программном содержании, позволяют формировать у обучающихся целостное восприятие окружающего мира, определять жизненные ценности, и заботясь о своем здоровье, в условиях социума принимать верные решения и достигать высоких жизненных результатов.

Модульная программа «Гольф для всех» в том, адаптирована для реализации в учреждениях дополнительного образования: внесены изменения в содержание занятий; изменено количество часов на определенные темы; внесено дополнение по обучению паттингу.

В данной модульной программе «Гольф для всех» игра в гольф определяется как основная спортивная дисциплина. Соответственно, обучение гольфу, основным приемам, ударам, технике и правилам будет проводиться с помощью специального оборудования «SNEG гольф». Вторая составляющая спортивной дисциплины гольф, равно как и самой программы – это паттинг, и обучение паттингу будет проводиться с помощью специального оборудования для мини-гольфа. Это повысит интерес обучающихся, создаст доступность и удобство для педагога (тренера) и организаторов обучения, поскольку стоимость указанного оборудования и инвентаря несравнимо меньше оборудования для обычного гольфа. Кроме того, названное оборудование разработано специально для обучения детей и юношества. В этой связи в отдельных не принципиальных местах программы понятия SNEG гольф и мини-гольф будут отождествляться и называться одним словом «гольф».

При реализации данной программы, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер», предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, on-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, домашнее обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

#### **Принципы обучения:**

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности, предполагающий сочетание физического воспитания и обучения с задачами умственного, трудового и эстетического воспитания. То есть осуществление полноценного развития личности каждого обучающегося в процессе физического воспитания;
- принцип связи физического обучения и воспитания с жизненной практикой, при котором физическое обучение и воспитание должно осуществлять подготовку обучающихся к

продуктивному труду, защите Родине, умению применять физические знания и навыки в повседневной жизни;

- оздоровительная направленность физического воспитания и обучения - данный принцип подразумевает, что физическая нагрузка в процессе физического воспитания обучающихся устанавливается в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

### **Цель и задачи модульной программы**

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

#### **Задачи:**

##### *Обучающие (предметные):*

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование первоначальных представлений о гольфе как спортивной дисциплине;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гольфа в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- формировать навыки игровых действий в мини-гольф;
- познакомить с этикетом гольфиста и правилами участия в соревнованиях;
- привлечь обучающихся к участию в различных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

##### *Воспитательные (личностные):*

- пропагандировать здоровый образ жизни, личностные и общественные ценности физической культуры и спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- воспитание общей физической культуры, культуры поведения в коллективе;
- формирование у обучающихся мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию.

##### *Развивающие (метапредметные):*

- развивать общие физические способности обучающихся: силу, выносливость, ловкость, выдержку, глазомер, координацию движений, концентрацию внимания, умение работать в команде, умение строить личную стратегию и тактику игры;
- развивать мелкую моторику рук, координацию движений при выполнении обучающимися ударов клюшкой;
- формировать и закреплять навык правильной осанки; развивать мелкую моторику рук;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

### **Адресат модульной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Гольф для всех» рассчитана на обучающихся в возрасте 7-17 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанной возрастной категории детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида спортивной деятельности, а также дети, проявившие особые способности к данному виду спорта. Рекомендовано согласование от родителей (законных представителей). Группы формируются: 7-17 лет. Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 15 человек (В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14).

Предполагается, что материал модульной программы «Гольф для всех» вызовет интерес обучающихся разных возрастных групп, в связи с чем, программа соответствует

психолого-педагогическим особенностям обучающихся возрастного интервала 7-17 лет. Занятия, входящие в модули, строятся с учётом возрастных особенностей группы: продолжительность занятий, степень сложности заданий, вариативность заданий, наглядность.

### **Сроки реализации программы**

Данная модульная программа рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов составляет - 126 часов в год. Занятия проводятся 3 часа в неделю, 42 учебных недели.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ ДО «Свежий ветер» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

### **Комплекс основных характеристик образования**

#### **Объем**

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Историческая гольф-панорама»	29	42	126
2	Образовательный модуль «Спецподготовка гольфиста»	36		
3	Образовательный модуль «Галерея гольфа»	36		
4	Образовательный модуль «Юные гольфисты»	25		

#### **Календарный учебный график**

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	42	126	01.09	31.08

#### **Формы обучения:** очная

Формы обучения по модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гольф для всех» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

#### **Формы организации обучения:**

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Программа предполагает использование в работе следующие формы образовательной деятельности:

#### *Коллективные формы работы*

Важным моментом при работе с обучающимися является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют подготовка и участие в турнирах по мини-гольфу. Коллективная работа посредством разучивания спортивных элементов способствуют формированию объективной оценки самого себя в сравнении с другими обучающимися,

выработке гуманных отношений сотрудничества, создает условия для формирования коммуникативной компетентности.

#### *Групповая форма работы*

Групповая форма работы рассчитана на всех обучающихся данного объединения, так как они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех технические приемы и элементы под руководством педагога-тренера.

#### *Индивидуальная форма работы*

Данная форма работы отвечает способностям и желаниям обучающимся.

<b>Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой «Гольф для всех»</b>	<b>Формы организации</b>
Учебная деятельность	Учебные занятия, занятие – игра, соревновательные викторины, открытые занятия, соревнования, измерительные игры и др.
Воспитательная деятельность	Задания, дискуссии, деловые и ролевые игры, проекты, соревнования, турниры и т.д.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14), с учётом возрастных особенностей группы: 3 учебных часа в неделю (126 часов). Продолжительность учебного занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Учебные занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей обучающихся (в группах занимаются девочки и мальчики). Степень сложности, вариативность заданий, наглядность обеспечивается в условиях программы. Учебные занятия проводятся в соответствии с часами учебного плана и расписанием учебных занятий.

### **Планируемые (ожидаемые результаты) освоения и способы определения результативности модульной программы**

#### **Первый год обучения**

*Личностными* результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Достижение обучающимися личностных результатов является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения. Поэтому оценка результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария.

Для оценки личностных качеств применяется методика, в которой выделены основные качества личности, формирование и развитие которых определено целями и входит в задачи модульной программы «Гольф для всех»: активность, организаторские



способности: коммуникативные навыки, коллективизм; ответственность, самостоятельность, дисциплинированность; нравственность, гуманность; креативность, склонность к проектно-исследовательской деятельности.

**Метапредметными** результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения модульной программы «Гольф для всех» обучающиеся должны

***Знать:***

- историю игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время;
- характеристику основных видов человеческой деятельности: игре, учении и труде;
- определения игры, спорта и спортивной игры, их общие черты и различия;
- понятие гольфа как спортивной игры и олимпийского вида спорта;
- сведения о гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф и мини-гольф;
- краткие правила игры в гольф, мини-гольф и правила поведения игроков на гольф поле;
- основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

***Уметь:***

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на гольф поле;
- совершать основные игровые действия в игре гольф с помощью инвентаря SNAG;
- совершать основные игровые действия в игре мини-гольф;
- совершать основные игровые действия паттером при игре на дальние, средние и короткие расстояния;
- совершать основные игровые действия клюшками лаунчер и паттер (роллер).
- вести запись счета при игре в гольф и мини-гольф;
- оказывать помощь в судействе соревнований по гольфу и мини-гольфу;
- вести дневник наблюдений за состоянием здоровья и изменением его параметров в результате занятий гольфом.

***Владеть навыками:***

- самостоятельного выполнения заданий по освоению и совершенствованию технических приемов в гольфе;
- составления режима дня и выполнения простейших закаливающих процедур;
- разработки и демонстрации комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей;
- разработки и демонстрации комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
- разработки и демонстрации комплексов упражнений для развития координационных способностей;
- разработки и демонстрации комплексов упражнений для обучения основным элементам совершения игровых действий в гольфе;
- проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- измерения длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств;
- измерения частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- ведения дневника наблюдений за своим функциональным состоянием;
- организации и проведения подвижных игр с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*В конце обучения по программе обучающиеся должны:*

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий гольфом;
- знать основы правил и этикета при участии в соревнованиях по гольфу;
- уметь выполнять патты и чипы на заданное расстояние;
- выполнять контрольные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке.

## Оценочные материалы модульной программы

### Способы контроля и оценивание образовательных результатов

Технология определения развития личностных качеств обучающегося по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной), выделенные уровни обозначаются баллами. В качестве методов диагностики личностных изменений обучающегося используется: наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и др. Диагностическая карта заполняется два раза в год – в конце 1 полугодия и в конце учебного года. Результаты оцениваются по 10-бальной системе.

Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого ребенка, а также планировать темп индивидуального развития.

К оценке перечисленных в карточке личностных качеств может привлекаться сам обучающийся. Это позволит, во-первых, соотнести его мнение о себе с теми представлениями окружающих людей; во-вторых, наглядно показать ребенку, какие у него есть резервы для самосовершенствования.

При реализации модульной программы «Гольф для всех» предусмотрены следующие этапы контроля ЗУН:

- *вводный (первичный) контроль* проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного и творческого уровня развития детей;
- *текущий контроль* осуществляется в процессе всего образовательного процесса для выявления затруднений, для оперативного изменения хода учебно-воспитательного процесса;
- *итоговый контроль* проводится по результатам реализации программы, с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, полученных в течение года обучения.

На каждого обучающегося заводится диагностическая карта развития, в которой фиксируются результаты работы по 4 показателям: теоретическая подготовка; практическая подготовка; общеучебные умения и навыки; личные достижения.

Все знания, умения и навыки оцениваются по 10 балльной системе: высокий уровень – 8 – 10 баллов; средний уровень – 4 – 7 баллов; низкий уровень – 1– 3 балла.

Формы выявления личностных результатов различны: беседы, опросы, наблюдения, диагностические игры, тесты.

#### **Критерии оценки знаний, умений и навыков (ЗУН):**

- «Высокий уровень»: имеет четкое представление об истории развития мини-гольфа, знает правила поведения и техники безопасности при игре. Владеет этикетом гольфиста. Может самостоятельно подготовить инвентарь к игре. Умеет выполнять подготовительные движения и упражнения для игры в гольф. Знает основы техник (стойки, хвата клюшки, прицеливания, замаха и т.д.). Умеет выполнять все изученные упражнения;
- «Средний уровень»: имеет не четкое представление об истории развития мини-гольфа, знает правила поведения и техники безопасности при игре. Владеет этикетом гольфиста. Может самостоятельно подготовить инвентарь к игре. Владеет основами техник (стойки, хвата клюшки, прицеливания, замаха и т.д.), но допускает ошибки;
- «Низкий уровень»: имеет слабое представление об истории развития мини-гольфа, плохо знает правила поведения и техники безопасности при игре. Плохо владеет этикетом гольфиста. С помощью педагога подготовит инвентарь к игре. Знаком с основами техник (стойки, хвата клюшки, прицеливания, замаха и т.д.), но выполняет их с ошибками.

#### **Критерии и способы определения результативности**

Уровни	Сфера знаний, умений	Сфера творческой активности	Сфера личностных результатов
--------	----------------------	-----------------------------	------------------------------

<b>Высокий</b>	Прекрасно владеет изученным материалом, знает основные понятия в рамках программы, задает вопросы, к выполнению задания включается без промедления. Умеет делать анализ понимать и исправлять ошибки произведения.	Проявляет выраженный интерес к выполнению творческих заданий, охотно принимает участие в различных мероприятиях	Прилагает усилия к преодолению трудностей, легко может воспроизвести изученный материал. Обучающийся постоянно контролирует себя сам. Способность переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности – обучающемуся терпения хватает на все занятия. При возникновении конфликтных ситуаций пытается самостоятельно их уладить.
<b>Средний</b>	Владеет изученным материалом, но не всегда использует основные понятия, задает вопросы, к выполнению задания, в работу включается без промедления. Умеет делать частичные анализ понимать и исправлять ошибки	Проявляет некоторый интерес к выполнению учебных заданий, принимает участие в выступлениях, турнирах, соревнованиях	Прилагает усилие к преодолению трудностей, но требует корректировки педагога. Периодически обучающийся контролирует себя сам. Способен переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности – обучающемуся терпения хватает более чем на ½ занятия. При возникновении конфликтных ситуаций сам в конфликтах не участвует, старается их избежать.
<b>Низкий</b>	Слабо владеет изученным материалом, но не всегда задает вопросы, к выполнению задания включается с некоторым промедлением	Не проявляет особого интереса к выполнению творческих заданий, не всегда принимает участие или не принимает участие в выступлениях, турнирах, соревнованиях	Не прилагает усилия для преодоления трудностей в изучении материала. Обучающийся постоянно действует под воздействием контроля извне. Способен переносить (выдерживать) учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности – обучающемуся терпения хватает менее чем на ½ занятия. Обучающийся избегает участия в общих коллективных делах, периодически провоцирует конфликты

### ***Виды и формы контроля***

*Мониторинг образовательных результатов*

*Способы контроля и оценивание образовательных результатов*

По модульной программе «Гольф для всех» предусматриваются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

- *Предварительный контроль (стартовая диагностика)*, который проводится в первые дни обучения и имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки учащихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

- *Текущий контроль* проводится с целью определить степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

*Итоговый контроль* проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации, обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, соревнованиях. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы диагностики: собеседование, тестовые упражнения).

**Формы подведения итогов:** выполнение контрольных и тестовых нормативов; участие в групповых турнирах; участие в соревнованиях школьного и городского уровня.

#### Учебный план

№ п/п	Название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Историческая гольф-панорама»	29	42	126
2	Образовательный модуль «Спецподготовка гольфиста»	36		
3	Образовательный модуль «Галерея гольфа»	36		
4	Образовательный модуль «Юные гольфисты»	25		

#### Основные характеристики модулей

Содержание занятий первого года обучения способствует формированию у обучающихся культуры движений, обогащает двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых и избранных видов спорта гольф. Способствует освоению знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; развитию навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; воспитывает положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Содержание программных модулей формирует детский коллектив, культуру поведения в нём, воспитывает общую физическую культуру, установку на развитие личностного роста и самосовершенствование. Отдельное внимание отводится методике развития физических и координационных способностей обучающихся, основанной на применении общих для других учебных предметов дидактических принципов усвоения знаний и целенаправленных движений

#### Образовательный модуль «Историческая гольф-панорама»

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования устойчивой мотивации к занятиям гольфом.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитывать культуру поведения гольф – игроков; их взаимоотношений при работе в парах, группах.

*Развивающие:*

- развивать ценностно-ориентированные качества обучающихся, обеспечивающих условия для личного самовыражения.

*Обучающие:*

- познакомить обучающихся с историей развития физической культуры, гольфа; охарактеризовать ее значение и роль в жизнедеятельности человека;
- расширить представления обучающихся об изучаемом программном материале игры в гольф, как средстве развития физических качеств.

**Предметные результаты:**

*Обучающиеся должны знать:*

- историю развития физической культуры - игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века, настоящей действительности;
- иметь представления о разнообразии гольф-полей, правила игры.

*Обучающиеся должны уметь:*

- соблюдать технику безопасности, подбирать необходимое оборудование и материалы для практической работы;
- ориентироваться в понятиях физической культуры, требований к занимающимся гольфом.

*Обучающиеся должны получить навыки:*

- самостоятельно проектировать правильную осанку, ее коррекцию;
- выполнять задания по освоению и совершенствованию технических приемов в гольфе.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>Образовательный модуль «Историческая гольф-панорама»</b>					
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1	Тема № 1. История физической культуры	4	2	2	Наблюдение, исследовательская игра, опрос
2	Тема № 2. Физическая культура человека	11	2	9	Наблюдение, ситуативные игры
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
3	Тема № 1. Организация и проведение самостоятельных занятий	7	2	5	Подвижные игры, задания для самостоятельной работы
4	Тема № 2. Оценка эффективности занятий	7	2	5	Круглый стол, образные задания, беседа
<b>Итого по модулю:</b>		<b>29</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	

**Содержание образовательного модуля «Историческая гольф-панорама»**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

**Тема № 1. История физической культуры.**

**Теория.** Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История игр с клюшкой и мячом в древнее время, средние века и новое время. Сведения о гольфе, мини-гольфе и олимпийском движении в начале XX века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по гольфу и великих игроков в гольф, мини-гольф. Достижения отечественных спортсменов на международной арене.

**Практика.** Краткие правила игры в гольф, мини-гольф и правила поведения игроков на гольф поле. Исследовательская игра «Выявление различий в основных способах передвижения человека».

**Тема № 2. Физическая культура человека**

**Теория.** Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Практика.** Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Форма для занятий гольфом. Общие гигиенические требования к занимающимся гольфом. Правила техники безопасности на занятиях по гольфу. Структура и содержание тренировочных занятий гольфом. Основы физической и технической подготовки в гольфе. Основы соревновательной деятельности. Темп и ритм совершения игровых действий. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж. Ситуативные игры «Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом»; «Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)».

## **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**

### **Тема № 1. Организация и проведение самостоятельных занятий**

**Теория.** Самостоятельные задания. Составление режима дня. Символические задания «Выполнение простейших закаливающих процедур». Разработка и демонстрация комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей, развития основных физических качеств.

**Практика.** Разработка и демонстрация комплексов упражнений для развития координационных способностей, обучению основным элементам совершения игровых действий в гольфе. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за функциональным состоянием.

**Практика.** Организация и проведение подвижных игр с элементами гольфа (на спортивных площадках и в спортивных залах). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Задания по самостоятельной работе по разработке метапредметных проектов, связанных с биомеханикой, физиологией, педагогикой и историей.

### **Тема № 2. Оценка эффективности занятий**

**Теория.** Основные понятия «Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и игровых действий». Круглый стол.

**Практика.** Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. Образные задания: «Измерения индивидуальных показателей длины и массы тела, показатели развития физических качеств», «Измерения частоты сердечных сокращений».

## **Образовательный модуль «Спецподготовка гольфиста»**

**Цель:** создание условий, способствующих ведению здорового образа жизни обучающихся, через освоение спецподготовки в игре гольф.

### **Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес и потребность в занятиях гольфом и мини-гольфом.

*Развивающие:*

- развивать меткость и координацию, равновесие по средствам игры в гольф и мини-гольф;  
- формировать и закреплять навык правильной осанки; развивать мелкую моторику рук.

*Обучающие:*

- формировать первоначальные представления об истории и правилах спортивной игры мини-гольф.

### **Предметные результаты:**

*Обучающиеся должны знать:*

- правила пользования клюшкой; исходной стойки; движений туловища при игровых

гольф-передвижениях;

- этикет игры в гольф.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения исходной стойки; владеть клюшкой; осуществлять передвижные способы гольф игры;

- корректно и тактично взаимодействовать в случаях работы в парах, группах, коллективных игровых ситуациях.

*Обучающиеся должны получить навыки:*

- выполнения специальных и технических действий при игре в гольф; анализировать их, устранять возникающие ошибки.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>Образовательный модуль «Спецподготовка гольфиста»</b>					
<b>Раздел 1. Физическое совершенствование</b>					
1	Тема № 1. Общая и специальная физическая подготовка	17	2	15	Упражнения, подвижные игры, наблюдение, рефлексия
2	Тема № 2. Техническая подготовка	19	2	17	Подводящие упражнения, упражнения-освоения, опрос, беседа
<b>Итого по модулю:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### **Содержание образовательного модуля «Спецподготовка гольфиста»**

#### **Раздел 1. Физическое совершенствование**

##### **Тема № 1. Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория.** Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида спорта гольф, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения группируются внутри раздела по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

**Практика.** Подвижные игры, двигательные действия из вида спорта гольф, общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств

**Практика.** Подвижные игры: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по

Кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Ящерица», «Снайперы», «Ловкие и меткие», «Перестрелка».

**Практика.** Подвижные игры, организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; размыкание в шеренге и



колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

## **Тема № 2. Техническая подготовка**

**Теория.** Основные теоретические понятия об упражнениях для формирования игровой исходной стойки, способах удержания клюшки, движениях вращения туловища, отведение-приведения верхних конечностей, паттинг и чиппинг.

**Практика:** Подводящие упражнения: прыжки из исходной стойки, запрыгивания на ступеньки, спрыгивания со ступеньки. Прыжки с разворотом на 90,180 и 360 градусов.

Перемещения приставными шагами, перемещения с разворотом. Освоение хвата клюшки, имитация игровых действий без мяча. Качение мяча на заданные расстояния из исходной стойки игрока. Упражнения с мячом. Освоение паттов на заданные расстояния. Освоение чипов на заданные расстояния. Освоение чипов через препятствия разной высоты. Освоение чипов через препятствия на разных расстояниях.

### **Образовательный модуль «Галерея гольфа»**

**Цель:** формирование у обучающихся мотивации к укреплению здоровья, самореализации личностных и двигательных возможностей средствами гольфа.

#### **Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

*Развивающие:*

- развивать меткость, координацию, концентрацию, равновесие, точность средствами игры в мини-гольф.

*Обучающие:*

- формировать навыки игровых действий в мини-гольф.

#### **Предметные результаты:**

*Обучающиеся должны знать:*

- терминологию игры в гольф;

- правила игры и этикета.

*Обучающиеся должны уметь:*

- правильно держать клюшку, принимать правильную стойку;

- выполнять упражнения для развития личных физических качеств и способностей.

*Обучающиеся должны получить навыки:*

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в гольфе.

- выполнения упражнений психомышечной регуляции, дыхательной гимнастики.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>Образовательный модуль «Галерея гольфа»</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>					
1	Тема № 1. Теоретическая подготовка	6	1	5	Задания, упражнения, тестирование, опрос
2	Тема № 2. Психологическая подготовка	10	2	8	Упражнения, наблюдение
3	Тема № 3. Физическая подготовка	10	1	9	Комплексы упражнений, наблюдение, опрос

4	Тема № 4. Техническая подготовка	10	1	9	Комплексы упражнений, наблюдение, опрос
<b>Итого по модулю:</b>		<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	

### Содержание образовательного модуля «Галерея гольфа»

#### Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

##### Тема № 1. Теоретическая подготовка

**Теория.** Изучение этикета и правил безопасности при проведении занятий.

Ознакомление с основами правил гольфа, инвентарем и оборудованием для игры.

Ознакомление со схемой организации гольф поля: участки игрового поля; помехи, препятствия и преграды.

**Практика.** Проведение тестирования «Знание этикета и правил безопасности на занятиях».

Тестовые задания на определение техники прохождения препятствий и помех.

##### Тема № 2. Психологическая подготовка

**Теория.** Развитие морально-волевых качеств, способностей к концентрации внимания,

дозированию целенаправленных действий по скорости, амплитуде и направлению.

Упражнения психомышечной регуляции, дыхательной гимнастики.

**Практика.** Проведение аутогенных тренировок в спорте по формулам:

- Тренировка доставляет удовольствие.
- Тренироваться приятно, я тренируюсь систематически.
- Я справлюсь.
- Я тренируюсь с большой охотой.
- Я правильно выполняю стойку, прицеливание, удары.

Комплексы упражнений дыхательной гимнастики и психомышечной регуляции.

##### Тема № 3. Физическая подготовка

**Теория.** Основные понятия об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

**Практика.** Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

**Практика.** Физическая подготовка для развития координационных способностей: комплексы упражнений для развития координации и равновесия; комплексы упражнений для развития кинестезии (ощущения движений по усилию и амплитуде); комплексы упражнений по развитию ощущения темпа и ритма совершения действий.

Физическая подготовка для развития физических качеств: комплексы упражнений для развития подвижности и гибкости; комплексы упражнений для развития быстроты и силы; комплексы упражнений для развития выносливости.

Базовая подготовка: владение основами совершения игровых действий, комплексы упражнений по оценке и регулированию психического состояния.

Теоретическая подготовка: формирование понятий об этикете и правилах игры.

##### Тема № 4. Техническая подготовка

**Теория.** Комплексы упражнений для формирования исходной игровой стойки, хвата клюшки, супинации-пронации туловища и отведения-приведения верхних конечностей.

**Практика.** Упражнения для осваивания умений выполнять подводящие для совершения свинга, паты и чипы на заданное расстояние.

### Образовательный модуль «Юные гольфисты»

**Цель:** формирование гармоничного физического развития обучающихся через приобщение к спортивной игре гольф.

**Задачи:***Воспитательные:*

- воспитывать понимание роли и значения занятий мини-гольфом в формировании личностных качеств.

*Развивающие:*

- укреплять здоровье обучающихся и повышать работоспособность, посредством игры в мини-гольф.

*Обучающие:*

- действовать обучающимся в приобретении опыта организации самостоятельных игр по мини-гольфу с соблюдением правил техники безопасности.

**Предметные результаты:***Обучающиеся должны знать:*

- основные понятия интегральной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

*Обучающиеся должны уметь:*

- соединять отдельные движения патером и прицеливание;

- осуществлять прохождение препятствий.

*Обучающиеся должны получить навыки:*

- вести дневник наблюдений за своим функциональным состоянием;

- выполнения комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
<b>Образовательный модуль «Юные гольфисты»</b>					
<b>Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью</b>					
1	Тема № 1. Контрольные соревнования	11	2	9	Упражнения, наблюдение
2	Тема № 2. Отборочные соревнования	10	2	8	Игры, тренировки, наблюдение
3	Тема № 3. Основные соревнования	4	1	3	Игровые ситуации, беседа
<b>Итого по модулю:</b>		<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	

**Содержание образовательного модуля «Юные гольфисты»****Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью****Тема № 1. Контрольные соревнования**

**Теория.** Средства общей и специальной физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду спорта гольф. Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке направлены развитие физических качеств и координационных способностей: гибкости, быстроты, силы и выносливости, вестибулярной устойчивости, ощущении движений, чувства темпа и ритма.

**Практика.** Отработка упражнений по технико-тактической подготовке на освоение, закрепление и совершенствование технических действий: пудинга, чиппинга, питчинга и драйвинга. Основные понятия и отработка упражнений интегральной подготовки для изучения элементов теоретической, психологической и соревновательной подготовки и на освоение основ игры в гольф.

**Тема № 2. Отборочные соревнования**

**Теория.** Содержательная установочная теоретическая информация о процедуре проведения и участия в спортивных праздниках, эстафетах, командных соревнованиях.

Психологические приемы и установки к преодолению трудностей при выполнении упражнений.

**Практика.** Психологические установки, игры, тренинги на преодоление трудностей при выполнении упражнений на соревнованиях, турнирах и т.п. для точного выполнения технических действий. Работа над ошибками в технике игры.

### **Тема № 3. Основные соревнования**

**Теория.** Основные правила и условия соревновательных гольф – мероприятий, подготовка экипировка. Морально-психологические установки на оптимальное участие в спортивных праздниках, эстафетах, командных соревнованиях. Подготовительные игровые ситуации «Путь к победе».

**Практика.** Практическое участие в соревнованиях. Определение стратегии и тактики игры в команде. Рациональное использование сил и времени на выполнение упражнений и ударов.

**Примечание:** количество учебных часов, тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

## **Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы**

### **Формы организации образовательного процесса**

Программа предполагает использование в работе следующих форм:

#### *Коллективные формы работы*

Важным моментом при работе с обучающимися является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют подготовка и участие в турнирах, соревнованиях. Коллективная работа посредством разучивания спортивных элементов способствуют формированию объективной оценки самого себя в сравнении с другими обучающимися, выработке гуманных отношений сотрудничества, создает условия для формирования коммуникативной компетентности.

#### *Групповая форма работы*

Групповая форма работы рассчитана на всех обучающихся данного объединения, так как они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех технические приемы и элементы под руководством педагога-тренера.

#### *Индивидуальная форма работы*

Данная форма работы отвечает способностям и желанием обучающимся.

### **Принципы и подходы к формированию модульной программы «Гольф для всех»**

Модульная программа «Гольф для всех» соответствует принципу развивающего образования, целью которого является формирование физической культуры личности обучающегося.

Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого обучающегося с учетом ведущего вида деятельности и сенситивности возрастных периодов развития, свойственных каждой ступени обучения;

Содержание Программы соответствует:

- основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики;
- критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса физического воспитания обучающихся школьного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию обучающихся;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности педагога и обучающихся и самостоятельной деятельности обучающихся не только в рамках образовательной деятельности, но и при их самостоятельной деятельности;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы.

Основной формой работы с детьми и подростками школьного возраста по настоящей Программе является стандартное занятие и ведущим видом деятельности для них является игра и соревнование.

Кроме того, в реализации Программы учитываются принципы гуманизации:

- признание уникальности и неповторимости каждого обучающегося;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого обучающегося;
- уважения к личности обучающегося со стороны всех участников образовательного процесса;
- принцип дифференциации и индивидуализации воспитания и обучения обеспечивают развитие обучающегося в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями.

#### ***Общая характеристика учебного предмета***

**Гольф**, как вид спорта, относится к классу индивидуальных спортивных игр. 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 – прицельным ударом отправить с площадки (стартовой зоны) мяч в лунку, 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 игроков в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств. Таким образом, гольф - это вид спорта, в котором по определенным правилам сопоставляются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества спортсменов.

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.

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 преобладающие 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.

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-эффекторные 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. Обучающимся 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, поэтапным 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.

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 8g. Это определяет необходимость разработки соответствующих методик обучения двигательным действиям в гольфе, ускоряющих обучение и минимизирующих риск получения травмы.

Морфологически в свинге определяется 14 элементарных движений отведения-приведения и пронации-супинации звеньев тела и 4 движения сгибания-разгибания. 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.

#### ***Структура программы***

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя ***три основных раздела***:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия гольфа, его история развития и роль в современном обществе. В этом разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки игроков в гольф, особенности организации и проведения самостоятельных занятий гольфом, отражаются основные правила проведения соревнований в различных форматах, а также требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел взаимосвязан с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение занятий гольфом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; условия соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий; информацию об инвентаре и одежде для занятий гольфом.

«Физическое совершенствование». Данный раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки игроков в гольф, уровень которой ориентирован на физкультурно-спортивные массовые мероприятия. Освоение обучающимися основных игровых действий в гольфе.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют педагога физической культуры на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

**По месту проведения образовательного процесса:** в образовательном учреждении

**По форме проведения занятий:**

- стандартные занятия;
- тренировочные занятия;
- спортивные праздники;
- мини – турниры;
- мастер – классы;
- клубные часы;
- занятия-соревнования;
- занятия – игры.

*Современные образовательные технологии*

**Здоровьесберегающие технологии:**

На занятиях по программе осуществляется коррекционно-оздоровительный комплекс посредством элементов гимнастики, дыхательной гимнастики, подвижные и спортивные игры, релаксация. Так же обучающиеся получают навыки оказания первой медицинской помощи, изучают правила предупреждения травматизма и т.д.

*Компетентностно - ориентированные технологии:*

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технологии коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

*Информационные технологии:*

- поиск информации;
- оформление проектов и сценариев.

**Формы работы с родителями:**

- профессиональная помощь родителям, сотрудничество педагога и родителей в воспитании обучающихся;
- родительское собрание - два раза в год;
- проведение совместных турниров и праздников;
- открытые занятия;
- индивидуальные беседы с родителями.

Учебно-методическое обеспечение программы «Гольф для всех» на основе вида спорта в гольф представлено доступными в Российской Федерации книгами, руководствами и статьями по гольфу, содержащими сведения об истории и правилах игры, этикету и безопасности, инвентарю и оборудованию и технике совершения игровых действий и приведенные в списке рекомендуемой литературы.

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе проводятся в аудитории с оптимальным освещением, удовлетворяющей санитарно - гигиеническим и эргономическим требованиям (в зависимости от метеорологических условий).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения: спортивный инвентарь, комплект SNAG (СНЭГ), клюшки, мячи для гольфа, комплект для



мини-гольфа, лунки с препятствиями, дорожки для мини-гольфа ковровые 4\*1 (6\*2), комплект карточек для игроков, мелкое спортивное оборудование для развития различных групп мышц (скакалки, мячи, обручи, жгуты, лесенки, перекладины, мячи и т.д.).

Материально-техническое обеспечение программы «Гольф для всех» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики учебного предмета, а также специфики гольфа, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

#### ***Кадровое обеспечение***

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы. В ходе реализации программы, при необходимости, возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

## Информационное обеспечение модульной программы

### Используемая литература

1. Азбука гольфа. Санкт-Петербург, 1997.
2. Боб Ротелла, Боб Куллен Гольф не знает совершенства: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1995
3. 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.
4. Галлахер Б. Гольф для начинающих: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1997
5. Гарви Пенник Маленькая красная записная книжка: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1992
6. Гарри Маккорд, Джон Хугган Гольф для чайников: [пер. с англ.], Фостер 1996
7. Гольф: полная энцикл.: [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
8. 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. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.
9. Девис К., Сайя Д.В. Анатомия гольфа: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1999
10. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического образования. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1999 - 155 с.
11. Корольков А.Н. Гольф как спортивная дисциплина, М., 2014
12. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки, М., 2015
13. Ник Эдмунд Гольф: полная энциклопедия: [пер. с англ.] - М.: Терра-спорт, 2003 - 224 с.
14. Сандерс В. Гольф: Полное руководство по игре в гольф / Пер. с англ. М.Л. Романовой; под общ. ред. Б.А. Яковлева. - М.: Терра-спорт, 2003 - 224 с.
15. Селиванова Т.Г. Мини-гольф, М., 2012
16. Яковлев Б.А. Мини-гольф для начинающих. - М.: Центр исследований и статистики науки, 2002 - 22 с.

