

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«АССОЦИАЦИЯ ГОЛЬФА РОССИИ»

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА И УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО
РЕЗЕРВА, ШКОЛ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ГОЛЬФ
ПРОГРАММА

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА ГОЛЬФ

Сроки реализации программы 2014-2018 г.г.

Москва 2014

Программу разработали:

А.Н. Корольков – кандидат технических наук, доцент кафедры теории и методики гольфа РГУФКСМиТ, старший тренер юниорской сборной России по мини-гольф.

В.Г. Никитушкин – доктор педагогических наук, профессор.

И.И. Столов – кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР.

В.В. Верченков - магистр физической культуры, тренер сборной России по гольфу.

Д.С. Жеребко – вице-президент Ассоциации гольфа России.

Рецензенты:

И.И. Сергеев – академик РАН, Вице-президент Ассоциации гольфа России,

В.Д. Сячин – профессор, доктор педагогических наук.

Ю.И. Разинов – заведующий кафедрой спортивных игр ПИФК МГПУ, кандидат педагогических наук, профессор.

Гольф: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

АД	артериальное давление
АСФП	упражнения специальной физической подготовки, совершаемые с максимальной амплитудой
ВН	восстановительный мезоцикл периода начальной подготовки
ВНС	вегетативная нервная система
ВП	восстановительный мезоцикл периода предварительной подготовки
ВС	восстановительный мезоцикл периода спортивного совершенствования
ВУ	восстановительный мезоцикл периода углубленной тренировки
ГВСМ	группа высшего спортивного мастерства
ГНП	группа начальной подготовки
ГСС	группа спортивного совершенствования
ДЮСШ	детско-юношеская спортивная школа
ЕВСК	единая всероссийская спортивная квалификация
ЖЕЛ	жизненная емкость легких
КГР	кожно-гальваническая реакция
КСФП	упражнения специальной физической подготовки, совершаемые с ограничением амплитуды
ЛЕН	латентное время напряжения мышц
ЛЕР	латентное время расслабления мышц
МПК	максимальное потребление кислорода
ОН	общий подготовительный мезоцикл периода начальной подготовки
ОП	общий подготовительный мезоцикл периода предварительной подготовки
ОС	общий подготовительный мезоцикл периода спортивного совершенствования
ОУ	общий подготовительный мезоцикл периода углубленной тренировки
ОФП	общая физическая подготовка
ПС	правила соревнований
СанПин	санитарные нормы и правила
СДЮСШОР	специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
СН	соревновательный мезоцикл периода начальной подготовки
СОЗ	спортивно-оздоровительная группа
СП	соревновательный мезоцикл периода предварительной подготовки

СпН	специальный подготовительный мезоцикл периода начальной подготовки
СпП	специальный подготовительный мезоцикл периода предварительной подготовки
СпС	специальный подготовительный мезоцикл периода спортивного совершенствования
СпУ	специальный подготовительный мезоцикл периода углубленной тренировки
СС	соревновательный мезоцикл периода спортивного совершенствования
СУ	соревновательный мезоцикл периода углубленной тренировки
СФП	специальная физическая подготовка
УМО	углубленное медицинское обследование
УОР	училище олимпийского резерва
УТГ	учебно-тренировочная группа
ЦНС	центральная нервная система
ЧСС	частота сердечных сокращений
ШВСМ	школа высшего спортивного мастерства
ЭКО	этапное комплексное обследование
R&A	Королевский и старинный гольф клуб Сэнт Эндрюс
SNAG	starting new at golf (учебная программа)
WADA	всемирное антидопинговое агентство
WMF	всемирная федерация спортивного мини-гольфа

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта гольф для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР) составлена на основе Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гольф, Федерального стандарта: «Технические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и полям для гольфа», Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), правил соревнований по гольфу и мини-гольфу, и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности. Гольф как вид спорта относится к классу индивидуальных спортивных игр.

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

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

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

Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти), обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. Соревнования могут состоять из нескольких раундов, в каждом из которых игрок должен поразить определенное количество лунок. В свою очередь, количество ударов, совершенных 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.

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

Гольф и мини-гольф как спортивные дисциплины, несмотря на общую цель игры и минимальную игровую ситуацию, имеют отличительные особенности: по траекториям мяча после удара, размерам и характеристикам

СОДЕРЖАНИЕ

Список условных сокращений	3
I. Пояснительная записка	5
II. Нормативная часть	11
III. Методическая часть	22
IV. Система контроля и зачетные требования	93
V. Перечень информационного обеспечения	110
VI. План физкультурных и спортивных мероприятий	113
Литература	117
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки. Приложение 1.	119
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование. Приложение № 2.	124
Обеспечение спортивной экипировкой. Приложение № 3.	125
Индивидуальная карта спортсмена. Приложение 4.	126