

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106

Программа рассмотрена и допущена к  
реализации решением педагогического  
совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

Приказ № 103-0 от 04.09.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 106  
М.Ю. Полякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Гольф»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 9–12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Чепурная Марина Андреевна  
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка.....3-5 стр.
- 1.2. Цели и задачи программы..... 6 стр.
- 1.3. Содержание программы.....6-10стр.
- 1.4. Планируемые результаты ..... 10-11 стр.

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Календарный учебный график..... 11 стр.
- 2.2. Условия реализации программы..... 11-13 стр.
- 2.3. Форма аттестации/контроля ..... 13-14 стр.
- 2.4. Список литературы ..... 14-17 стр.

### **Приложения**

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гольф» разработана в соответствии: Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

#### ***Направленность и актуальность программы***

Дополнительная общеразвивающая программа «Техника игры в гольф» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***, ее актуальность обусловлена содержанием, которое:

- ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- направлено на выявление и развитие талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- подготовку учащихся к выполнению обязательных испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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;

### ***Отличительные особенности программы***

Гольф является одной из самых древних спортивных игр, история, которой насчитывает свыше 600 лет. Смысл игры состоит в том, чтобы загнать мяч в специальную лунку в земле при помощи клюшки.

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

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

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

здоровья и нравственно-эстетическому воспитанию подрастающего поколения

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

#### ***Адресат программы***

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 10-16 лет.

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются дети с 8 лет, изъявившие желание заниматься гольфом и имеющие медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта).

***Объём Программы*** – 52 часа - общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

***Уровень освоения программы*** — базовый

***Форма обучения*** – очная

***Виды занятий*** – практические учебные занятия

***Срок реализации программы*** – 1 год.

***Режим занятий*** Учебный план программы рассчитан на 25 недель в год. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) и не может превышать 2 часов. Минимальный численный состав группы – 6 человека, оптимальный состав – 8 человек.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

*Цель программы* – совершенствование физических качеств детей и подростков посредством организованных занятий гольфом.

*Задачи программы:*

- *Предметные:* освоение теоретических знаний в области физической культуры и игры гольф, формирование двигательных умений и навыков.
- *Личностные:* формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
- *Метапредметные:* развитие физических качеств учащихся (глазомера), укрепление их здоровья, развитие волевой сферы; формирование умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>Экспертная оценка в рамках соревновательной практики</b>
1.1	Техника безопасности	2	1	0	
1.2	Введение в программу	1	1	0	
1.3	Спортивные нормативы	1	0	0	
1.4	Основы техники		2	2	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>Динамика выполнения нормативов по базовым качествам (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация)</b>
2.1	Освоение техники удара патт		1		
2.2	Совершенствование техники удара патт		0	4	
2.3	Игра на гольф симуляторе		0	2	
2.4	Развитие гибкости		0	1	
2.5	Развитие ловкости		0	1	

2.6	Развитие ритма		0	1	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>Динамика выполнения нормативов по базовым качествам (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация)</b>
3.1	Развитие подвижности в суставах		0	4	
3.2	Базовые правила игры		1	0	
3.3	Освоение техники удара чип		0	4	
3.4	Контроль техники удара чип		0	4	
3.5	Стретчинг		0	2	
3.6	Освоение техники удара питч		1	3	
3.7	Контроль техники удара питч		0	2	
3.8	Игра на гольф-симуляторе		0	3	
<b>4</b>	<b>Технический комплекс гольфа</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>Экспертная оценка в рамках соревновательной практики</b>
4.1	Правила гольфа		1	0	
4.2	Развитие скорости		0	1	
4.3	Изучение основ техники свинга		0	3	
4.4	Основы техники свинга		0	3	
4.5	Совершенствование техники свинга		0	3	
4.6	Контроль техники удара свинга		0	1	
4.7	Игровая практика		0	9	
4.8	Длительная ходьба		0	1	
4.9	ГТО + Первенство ДПШ по гольфу		0	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>44</b>	

### Содержание учебного материала.

#### *1. Теоретическая подготовка*

1. Техника безопасности (техника безопасности на занятиях гольфом; понятие о гигиене; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений).
2. Введение в программу (знакомство с правилами гольфа, этикетом в гольфе, история гольфа (основатели гольфа шотландские пастухи; создание знаменитого поля клуба St. Andrews (Шотландия), история Гольфа в России (развитие гольфа в России; основатель гольфа в России - Свен Юханссон).

3. Спортивные нормативы (Бег 30 м., челночный бег, отжимание, пресс, гибкость, прыжок с места)
4. Основы техники (основные элементы гольфа (специально-подготовительные упражнения, захваты, стойка, техника удара мяча).

### *2.Общая физическая подготовка*

1. Общеразвивающие подвижные игры («Одиннадцать», различные игры с мячом, «Салки», «Ниндзя» и др.)
2. Имитация удара патт (Различные подводящие упражнения, стойка и хват, ритм замаха и удара, выполнение основного движения).
3. Освоение техники удара патт (Упражнения для разучивания удара патт (маятник, вращение плечами, вращение с клюшкой).
4. Совершенствование техники удара патт (основной хват и стойка, подбор ритма, замаха, удар с клюшкой SNAG, линия патта, удар с мячом и без мяча, удар с открытыми и закрытыми глазами.)
5. Контроль техники удара патт (Попадание мячом в лунку с различных расстояний)
6. Игра на гольф симуляторе (Индивидуальная и групповая игра)
- 7 Развитие гибкости (Упражнения для развития гибкости, ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.)
- 8 Развитие ловкости (Упражнение для развития ловкости, Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.)
- 9 Развитие ритма (Упражнения для развития чувства ритма (челночный бег на дистанцию 20 метров со сменой ритма за счет 2-3 ускорений; ритмичное вращение обруча (вокруг предплечья, двух предплечий или вокруг талии)).

### *3.Специальная физическая подготовка*

1. Развитие подвижности в суставах (Упражнения для развития мышечно - суставной чувствительности (из И.П.О.С. стоя лицом к зеркалу поднять руки

в стороны на 90 градусов, затем вернуться в И.П. и повторить тоже самое с закрытыми глазами, после чего открыть глаза и, глядя на зеркало, проверить точность положения.).

2. Базовые правила игры (Книжка игрока, основные правила, гольф-этикет)

3. Освоение техники удара чип (Базовая стойка и хват, основное движение, игра руками и плечами, упражнения для разучивания удара).

4. Контроль техники удара чип (Разучивание техники, умение подобрать клюшку, устранение основных ошибок, упражнения для совершенствования техники, игры)

5. Стретчинг (Упражнения для развития гибкости в спине, ногах, мышцах пресса и руках).

6. Экскурс в профессии. Занятие игра (Теория, вопросы и тестирование по популярным профессиям).

7. Спортивные игры и эстафеты (Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и прочее, эстафеты с гольф оборудованием.)

8. Развитие координации и равновесия (Различные упражнения на одной и двух ногах, с открытыми и закрытыми глазами)

9. Развитие ловкости (Упражнение для развития ловкости, Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.)

10. Развитие ритма (Упражнения для развития чувства ритма (челночный бег на дистанцию 20 метров со сменой ритма за счет 2-3 ускорений; ритмичное вращение обруча (вокруг предплечья, двух предплечий или вокруг талии)

11. Освоение техники удара питч (Базовая стойка и хват, основное движение, игра руками, плечами и корпусом, упражнения для разучивания удара, игра на различной траве).

12. Контроль техники удара питч (устранение основных ошибок, упражнения для совершенствования техники, игры, эстафеты).

13. Игра на гольф-симуляторе.

#### *4. Техничко-тактическая подготовка*

1. Правила гольфа (Создание правил, сборник правил, изменение в правилах, юный судья).
2. Развитие скорости (Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.)
3. Развитие выносливости (ходьба 5-10 км со средней скоростью; бег 300, 500 и 1000 м в смешенном режиме;)
4. Спортивные игры (Баскетбол, футбол, волейбол, пионербол)
5. Подвижные игры и эстафеты и прыжки (Различные подвижные игры, эстафеты с гольф оборудованием и мячом, прыжки на скакалке, вверх и в стороны, прыжки с резиной).
6. КВН «Мир профессий) (Доклады, шутки и загадки по различным профессиям).
7. Изучение основ техники свинга (Базовая стойка и хват, основное движение, ритм, вращение плеч, упражнения для вращения).
8. Основы техники свинга (Разучивание техники, подбор индивидуального ритма, умение подобрать клюшку для конкретной длины удара).
9. Контроль техники удара свинга (индивидуальная игра, командная игра, различные форматы игры, игра на гольф-симуляторе, игра по правилам, игра с различных поверхностей).
10. Игровая практика (игра на симуляторе, на улице, индивидуальная и командная игра, участие в соревнованиях)
11. Длительная ходьба
12. ГТО + Первенство по гольфу

#### **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

*Личностные:* учащиеся активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; формирование у

учащихся основ здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой.

*Предметные:* знание учащимися основной терминологии, базовых правил, названия ударов, травы и клюшек, умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

*Метапредметные:* уметь характеризовать свои действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), самостоятельно измерять пульс, развитие основных физических качеств, развитие; развитие волевой сферы: формирование терпеливости.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Календарный учебный график**

Учебный период	Дата		Количество учебных недель
	Начало	Окончание	
I полугодие	04.09.2023	29.12.2023	16
II полугодие	09.01.2024	31.05.2024	18
Итого в учебном году:			34

### **2.2.Условия реализации программы**

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые. Набор детей в группы 1 года обучения может проводится с конца августа. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа. Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в соревнованиях

по гольфу, таким образом, программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

**Техническое оснащение занятий:**

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Информационно-коммуникационные средства ( <i>программные средства</i> )		
	Сайты: golf.ru сайт №1 о гольфе в России	
II. Учебно-практическое (спортивный инвентарь) оборудование		
1.	Гольф-стимулятор	1
2.	Гольф-дорожка	3
3.	Лунки для гольфа	3
4.	Гимнастические ковры	8
5.	Скакалки	8
6.	Клюшки вуд	8
7.	Клюшки айрон	8
8.	Клюшки паттер	8
9.	Мячи для гольфа	8
10	Мячи резиновые	8

**Формы проведения занятий:**

- беседа
- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

**Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- репродуктивные;
- наглядные;
- иллюстративные;
- игровые;
- соревновательный.

**Формы подведения итогов:**

- городские и районные соревнования по гольфу.

**Формы проверки:**

- тематический и визуальный контроль.

**Планируемые результаты:**

- вывести команду в статус призёров соревнований по гольфу не ниже городского уровня.

### **Требования к оснащённости учебного процесса**

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

### **Вспомогательные оборудования:**

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

### **Наглядные и методические пособия:**

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы.

## **2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

Контроль для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях. Особое внимание уделяется соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Входное тестирование проводится в начале учебного года с целью фиксации входных результатов учащихся по базовым общефизическим качествам (сила, скорость, выносливость, гибкость). Текущий и итоговый контроль общей физической подготовки проводится в торжественной соревновательной обстановке. Итоговый контроль специальной физической

подготовки и технико-тактической подготовки учащихся проводится в рамках Первенства МАОУ «СОШ 106» по гольфу.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
  - Контроль соблюдения техники безопасности;
  - Тестирование на знание теоретического материала;
  - Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
  - Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
  - Открытые уроки для родителей;
  - Проведение товарищеских встреч, участие в районных, городских соревнованиях;
  - Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня
- Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 8-10 человек.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

1-й год обучения – 9-12 лет.

## **2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативные документы:**

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2010.
3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008.

### **Литература для педагогов**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Визитей Н.Н. Физическое совершенство как характеристика всесторонне и гармонически развитой личности//Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека. – М., 1985.
3. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. - Челябинск.: Южно-Уральское кн. изд-во.- 1980. - 151 с.
4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: - М., 1979.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов // Основы теории и методики воспитания. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт. - 1970.
6. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт. - 206 с.
7. Кузнецова З.И. Когда и чему. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. - 1975. - №1. - С.7-9.
8. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000.- 192 с.
9. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Полымя, 1989. – 159 с.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
11. Мануйлов С.И. Динамика проявления быстроты и прыгучести у школьников // Организация и методика физического воспитания в детском и юношеском возрасте: Межвуз. сб. науч.тр.- М., 1983.
12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. –М., 1997.
13. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., Тера-Спорт, 1998.
14. Определение физической подготовленности школьников/Под ред. Б.В.

Сермеева. – М.: Педагогика, 1993.

15. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников М.: Просвещение, 1998.

16. Синяева З.К. Методические рекомендации для оценки физического развития школьников. - Улан-Удэ, 1995.

17. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. - 1981. - №4.

18. 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.

19. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт,1991.- 224с.

20. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт. - 1972. - 175 с.

21. 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.

22. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.

23. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 227 с.: ил.

24. Гольф : полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил..

25. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил.

26. Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе/ А.Н. Корольков. LAP: LambertAcademicPublishing, 2013. -172 с., ил.

27. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченев. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.

28. Матершев И.А. Книга о гольфе/ - Краснодар: Парабеллум, 2010. -192 с., ISBN: 978-5-904423-07-0; - 192 с.

**Литература для детей и родителей.**

- 1.Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
2. 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.
- 3.Ремизов Н. А. Правила гольфа и правила любительского статуса/ Н. А. Ремизов. -М.: ООО «АГР», 2016.
4. Дэвис К. Анатомия гольфа / К. Дэвис – Минск: Попури, 2011.
5. Гольфдайджест. Ежемесячный журнал. Интернет версия.  
<http://www.golfdigest.ru>
6. Лепкович И. П. Гольф: содержание игры./ И. П. Лепкович – М. ;СПб.: Диля, 2004.
7. Правила гольфа. Решения 2016. ./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2016.
8. Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003.
9. Эдмунд Н. Гольф: Полная энциклопедия / Н. Эдмунд, Д. Ховард, С. Ньюэлл, Д. Педлер, Р. Симмонс. – М.: АСТ, Астрель, пер. с англ., 2007.
- 10.Фишер М. Игрок в гольф и Миллионер. Техника чемпионства. – СПб.: ИГ «Весь», 2007.
- 11.International Journal of Golf Science/ [www. golfscience.org](http://www.golfscience.org)

### Этика поведения гольфиста.

#### 1. Дресс-код

Игрок должен быть одет согласно мировому гольф-этикету: Поло (футболка с воротничком); Брюки-слаксы либо шорты ниже колена (для женщин допустимы юбки и платья, предназначенные для гольфа); Бейсболка; Свитер либо ветровка (для прохладной погоды); Специальные гольф ботинки, либо спортивная обувь на плоской подошве; Недопустимы: все виды джинсовой одежды, обувь на каблуках, короткие шорты, майки без рукавов и воротничка. Игроки, одежда которых не соответствует правилам Этикета гольфа, не допускаются к игре на тренировочном и игровом поле. Лица, сопровождающие игрока на игровом поле, также должны быть одеты согласно Этикету гольфа.

#### 2. Правила игры и рекомендации

Игра в гольф в большинстве случаев протекает без участия рефери или арбитра, поскольку предполагает порядочность игроков и их готовность относиться с уважением к прочим участникам игры и соблюдать Правила. Гулять на гольф поле запрещено. На поле могут находиться только игроки в гольф и лица, их сопровождающие, с разрешения Администрации Гольф-клуба. Игрокам следует всегда выказывать уважение по отношению к прочим игрокам на поле, не следует мешать их игре какими-либо движениями, разговорами или ненужным шумом. На тренировочном и игровом поле необходимо соблюдать тишину, чтобы не отвлекать игроков в гольф. Также, при нахождении на всех тренировочных площадках необходимо выключить звук на мобильном телефоне. Лица в нетрезвом виде на гольф-поле не допускаются. Употребление алкоголя во время игры запрещено.

#### 3. На ти

Играйте с той площадки ти, которая соответствует вашему уровню игры. Всегда вводите в игру временный мяч, если ваш мяч может быть потерян вне водной преграды или оказаться за пределами поля. Всегда имейте при себе запасной мяч. Устанавливайте бэг рядом с площадкой ти, чтобы была возможность быстро поменять клюшку или сыграть временный мяч. Партнерам по флайту не следует вставать на ти-боксе непосредственно позади игрока или так, что тень падает на линию свинга или на мяч, когда другой игрок собирается выполнить удар. Игрок, очередь которого выполнять удар, должен быть готов к удару (необходимая клюшка, ти, мяч в руках). Время подготовки к удару - не больше 40 секунд.

#### 4. На фервее

Передвигайтесь по полю между ударами в бодром темпе. Определите расстояние до флага, выберите клюшку, оденьте перчатку не дожидаясь, когда наступит ваша очередь играть. Если вы играете дружескую игру и ваш мяч, например, оказался в лесу, не тратьте на поиски мяча больше 2-3 минут. Не просите партнеров помочь в поисках потерянного мяча, если за вами находится следующая группа. Ваши партнеры должны сначала ударить, а потом начать поиск. Если ваша группа идет с задержкой, применяйте правило игры stableford: если на пар 3 вы сделали 6 ударов и не закончили лунку – поднимайте мяч, соответственно на пар 4 – 7 ударов, а на пар 5 – 8 ударов. Всегда придерживайтесь группы впереди – ваша задача не отставать от нее; не обращайтесь внимания на группу сзади. Если перед вами пустая лунка, и вы задерживаете группу, идущую позади вас, или вы задерживаете группу позади в условиях, когда перед вами нет группы, пропустите группу сзади пройти вперед.

#### 5. На грине

При подходе к Грину, сразу определите направление движения к следующей площадке ти и оставьте бэги таким образом, чтобы, как можно быстрее покинуть грин и перейти к следующей площадке-ти. При игре на счет, на

грине, строго рекомендуется доигрывать короткие патты не маркируя мяч (либо маркируя его кратковременно лишь для очистки и выравнивая). Оценивайте свою линию патта в то же время, когда это делают другие игроки группы. Когда наступит ваша очередь делать патт, вам нужно подойти к мячу и сделать патт. Не маркируйте короткие патты – доигрывайте их, если уверены. После того как вы закончили игру на лунке, сразу уйдите с грина, чтобы идущая за вами группа смогла продолжить игру. Делайте записи в счетной карточке на следующем ти.

## 6. Использование мячей

Запрещается игра на гольф поле тренировочными мячами. Если установлено, что игрок использовал для игры на поле тренировочные мячи – применяется отстранение от игры в клубе и штраф.

## 7. Уход за полем

### Бункеры

Перед тем, как покинуть бункер, игрокам следует тщательно засыпать и заровнять все углубления и следы, оставленные ими и другими игроками. Для этого следует использовать грабли, если они имеются поблизости от бункера. Если поблизости нет грабель, постарайтесь заровнять следы ногами. Устранение выбоин в дерне (дивотов), следов от мячей и повреждений от обуви. Игрокам следует тщательно заделать все углубления от выбитых ими кусков дерна (дивотов), а также любые повреждения грина, возникшие вследствие падения мяча (вне зависимости от того, произведены они самим игроком или нет). После того, как все игроки группы доиграли лунку, следует заровнять повреждения, нанесенные поверхности грина обувью. Предотвращение повреждений, которых можно избежать. Игрокам следует избегать повреждения поля и не выбивать дивоты при тренировочном свинге или ударяя головкой клюшки о грунт в раздражении (или по любым другим причинам). Опуская на землю флажки, игрокам следует избегать повреждения грина. Во избежание повреждения лунки, игрокам и кедди не

следует наступать слишком близко к лунке. Следует соблюдать осторожность при манипуляциях с флажком и при извлечении мяча из лунки. Не следует извлекать мяч из лунки с помощью головки клюшки. Не следует опираться на клюшку на грине, особенно при извлечении мяча из лунки. Перед выходом игроков с грина следует правильно установить флажок в лунку. Следует строго соблюдать местные предписания движения гольф-каров.

#### Кедди

У игрока может быть 1 Кедди. Лица, сопровождающие игрока, допускаются на поле только с разрешения Администрации клуба. Использование

Багги (гольф-кар) Запрещается управление багги Игроками или Гостями, не достигшими 18 лет, без сопровождения взрослого игрока. Запрещается пользование одним багги более 2-х игроков. Необходимо использовать дорожки для багги всегда, когда это возможно, а также соблюдать скоростной режим. Запрещена парковка багги ближе 25 метров от грина. В случае нарушения правил использования багги, данному игроку будет запрещено использование багги вновь.

#### Заключение

Штраф за нарушение правил. Если игрок систематически нарушает эти рекомендации в течение одного раунда или в течение длительного периода, ущемляя при этом интересы других лиц, против нарушителя применяются дисциплинарные меры. Это может быть, например, отстранение от игры на ограниченное время или отстранение от некоторого количества соревнований. Такие меры считаются оправданными, так как служат защите интересов большинства игроков в гольф, желающих играть в соответствии с приведенными рекомендациями. В случае серьезного нарушения этикета, возможна дисквалификация игрока в соответствии с Правилom 33-7.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919253

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024