

Автори:

О.В. Мірошниченко – Президент Інституту професійних кваліфікацій

І.Я. Олексин – викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Національного університету фізичного виховання і спорту України, старший
інструктор з гольфу Гольф Центру Київ

Ю.О. Даварашвілі – директор Сіті Гольф Клубу

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для закладів загальної середньої освіти

5–9 класи

Варіативний модуль

Гольф

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Необхідність створення цієї програми викликана популярністю гольфу у світі та включенням його в програму Олімпійських ігор. Тому цей вид спорту потребує популяризації та розвитку в нашій країні. Навчальна програма з фізичної культури на основі виду спорту - гольф є новою, що раніше не була включена в систему загальної середньої освіти України.

Мета програми є формування фізичної культури учнів, включаючи фізичну культуру здоров'я, фізичну культуру тіла і фізичну культуру рухів. Досягнення мети засвоєння предмета «Фізична культура» має забезпечувати необхідний рівень фізичної досконалості і здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл для активного їх включення в різноманітні форми здорового способу життя, використання цінностей фізичної культури для самовиховання, саморозвитку і самореалізації.

Завдання навчальної програми:

1. Формування первинних уявлень про значення занять гольфом для зміцнення здоров'я людини (фізичного, соціального та психологічного), про їх позитивний вплив на розвиток людини (фізичний, інтелектуальний, емоційний, соціальний);
2. Розуміння ролі і значення занять гольфом в формуванні особистісних якостей, в активному включенні в здоровий спосіб життя, зміцненні і збереженні індивідуального здоров'я;
3. Формування первинних навичок здійснення ігрових дій в гольфі, розширення і поглиблення знань про історію, цілі та правила гри;
4. Оволодіння вміннями організовувати життєдіяльність, спрямовану на збереження і розвиток здоров'я, за допомогою занять гольфом (розпорядок дня, ранкова зарядка, оздоровчі заходи, загартовування і т. д.);
5. Формування навички систематичного спостереження за своїм фізичним станом, величиною фізичних навантажень, даних моніторингу здоров'я (зростання, маса тіла та ін.), показників розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості).
6. Отримання досвіду організації самостійних систематичних занять гольфом з дотриманням правил техніки безпеки та профілактики травматизму.

Варіативний модуль «Гольф» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтованих навчальних нормативів та переліку обладнання.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку.

Під час навчання технічних прийомів з гольфу на кожному уроці потрібно використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання різних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання рекомендується застосовувати різноманітні вправи ігрового характеру.

Після опанування модуля за кожний навчальний рік, учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з гольфу.

Загальна характеристика предмета «Фізична культура» на основі виду спорту - гольф.

1. Опис виду спорту «Гольф».

Гольф як вид спорту відноситься до класу індивідуальних спортивних ігор. Індивідуальність полягає в тому, що гра в гольф відбувається без контактної протидії супернику. Прикладами таких видів спорту можуть бути теніс, стрільба, шахи і т.п.

Мета гри в гольф - відправити з майданчика ті (стартової зони) м'яч в лунку ударом або серією ударів ключкою відповідно до правил.

Мінімальна ігрова ситуація (ігрова дія) в гольфі полягає в ударі ключкою по м'ячу.

Кількість ударів, використаних для влучення в певну кількість лунок (як правило, 18-ть), зазвичай є критерієм для визначення переможця змагань з гольфу. У свою чергу, кількість ударів, які були виконані гравцем під час змагань з гольфу, опосередковано характеризують прояв його моторних, координаційних, психічних і інтелектуальних якостей.

Таким чином, гольф - це вид спорту, в якому за певними правилами зіставляються моторні, координаційні, психічні та інтелектуальні якості спортсменів.

Ігрова зона - поздовжньо орієнтована (витягнута) ділянка земної поверхні, що включає стартову зону (ті майданчик) і фінішну зону (грін), на якій розташована лунка. Ігрове покриття трав'яне з різною висотою трав'яного покриву. Протяжність ігрової зони складає від 130 до 530 метрів. Таким чином, при проходженні 18-ти лунок в середньому за ігровий раунд гравець долає відстань близько 6-8-ми кілометрів. При цьому для проходження 18-ти лунок гравцем зазвичай витрачається не менше 5-ти годин.

В межах ігрової зони розташовуються штучні перепони, які перешкоджають здійсненню ударів у напрямку і дальності: водні перешкоди - струмки і водойми, і піщані - бункери. Також в ігровій зоні можуть знаходитися дерева і споруди, які стоять окремо.

Ігрова дія в гольфі - свінг (розмах - англ.) складається з удару ключкою по м'ячу внаслідок переміщення частини тіла в певній послідовності і напрямках. Поділяючи цю дію у напрямку руху ключки і величиною кутової швидкості, загальноприйнято виділять п'ять фаз свінгу: замах (відведення), розгін (приведення), власне удар, гальмування і завершення.

Ігрові дії в гольфі по кінематичним підставам можна розділити на удари, що здійснюються з максимальною амплітудою переміщення частин тіла (близько 35% ігрових дій) і удари, що здійснюються з обмеженням амплітуди рухів (65% дій).

По дальності переміщення м'яча ігрові дії можна розділити:

при польоті м'яча на 90-280 м - дії з максимальною амплітудою (35%);

при польоті м'яча на 5 - 90 м - дії з обмеженням амплітуди (25%);

при котінні м'яча (0-20 м) - дії з обмеженням амплітуди (40%).

Таким чином, в результаті регулярних занять гольфом розвиваються швидко-силові якості, специфічні координаційні здібності і аеробна витривалість, з одного боку, і, з іншого боку, цілеспрямований регулярний розвиток (тренування) перерахованих якостей сприяє прогресу результатів в гольфі.

2. Зміст та форми організації навчальної діяльності.

Встановлено, що різні фізичні якості найбільш інтенсивно розвиваються разом в різні вікові періоди розвитку дитини, які називаються «сенситивними» періодами розвитку. З іншого боку, кожному віку властиві певні особисті і соціальні мотивації, що визначають провідний вид діяльності учнів, згідно з якими важливо вибрати найбільш ефективні форми і методи навчання.

З урахуванням цих особливостей розвитку дітей в шкільному віці були визначені зміст і послідовність засвоєння навчального матеріалу, а також форми і методи навчання.

Підбір засобів і обсяг загальної фізичної підготовки для кожного заняття залежить від конкретних завдань навчання на тому чи іншому етапі і від умов, в яких проводяться заняття. Так, на початковому етапі навчання (7-11 років), коли ефективність засобів гольфу ще незначна (мале фізичне навантаження у вправах з техніки і в грі), обсяг підготовки доходить до 50% часу, відведеного на заняття.

Періодично доцільно виділяти окремі заняття на загальну фізичну підготовку. В цьому випадку в підготовчій частині вивчається техніка, наприклад, легкоатлетичних вправ, баскетболу, проводяться рухливі ігри, гра

в баскетбол чи ручний м'яч і т.д. Велика увага приділяється підготовці до задачі нормативів, встановлених для даної навчальної групи.

Спеціальна фізична підготовка безпосередньо пов'язана з навчанням учнів техніці і тактиці гольфу. Основним її засобом (крім засобів гольфу) є спеціальні вправи (підготовчі). Особливо велику роль відіграють ці вправи на початковому етапі навчання.

Підготовчі вправи розвивають якості, необхідні для оволодіння технікою і тактикою гри: силу кистей рук, силу і швидкість скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні технічних прийомів, швидкість реакції і орієнтування, уміння користуватися боковим зором, спеціальну витривалість і спеціальну гнучкість.

Серед засобів фізичної підготовки значне місце займають вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, хокейними м'ячами; зі скакалкою, гумовими амортизаторами; гантелями; з різними спеціальними пристосуваннями, тренажерами. Вага набивного м'яча в підготовчих вправах для хлопців 7-14 років і дівчат 7-16 років 1-2 кг, для юнаків 15 років до 3 кг. Для юних гольфістів 14-16 років вага гантелей 0,5-1 кг. В якості амортизаторів використовуються медичні гумові бинти або інша гума. Вправи з амортизатором застосовуються з 13 років.

Формування тактичних умінь починається з розвитку в учнів орієнтування, кмітливості, а також умінь, специфічних для ігрової діяльності. Сюди відноситься вміння прийняти правильне рішення в різних іграх, вміння оцінити ступінь ризику при здійсненні технічної дії, оцінити дальність і т.д.; у міру вивчення технічних прийомів гольфу учні вивчають тактичні дії.

У систему багаторічної підготовки учнів органічно входять спортивні змагання, при цьому вони є не тільки безпосередньою метою занять, а й ефективним засобом спеціальної підготовки. В даний час важко досягти успіхів тільки за рахунок навчально-тренувального процесу, нарощування обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень. Регулярна участь в змаганнях розглядається як обов'язкова умова для того, щоб учень набував і розвивав необхідні «змагальні» якості, волю до перемоги, підвищував надійність ігрових навичок. Змагання мають певну специфіку, тому виховати необхідні спеціалізовані якості та навички можна тільки через змагання.

Для учнів віком 7-9 років в якості навчального та тренувального засобу може бути запропонована навчальна програма SNAG, яка передбачає використання полегшених ключок і м'ячів більшого діаметра. Також рекомендується з використанням SNAG обладнання здійснювати і змагальну діяльність аж до 15-ти річного віку, завершального року збільшення зростання і формування нової координації в здійсненні ігрових дій.

Для юних гольфістів 10 - 12 років проводять змагання з гольфу з використанням спрощених правил. Для гольфістів старшого віку проводяться такі ж змагання, тільки за правилами, які відповідають правилам суддівства на офіційних змаганнях.

Рекомендується практикувати комплексний залік: враховувати результати змагань з фізичної, технічної, ігрової підготовки. Недооцінка, а

нерідко і нерозуміння суті такої змагальної підготовки істотно знижують ефективність підготовки юних гольфістів.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує основні етапи історії розвитку виду спорту пояснює санітарно-гігієнічні вимоги до спортивної форми та інвентарю; визначає основні елементи техніки і правила гри; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і безпечної поведінки під час гри у гольф та на гольф-полі</p>	<p>Історія розвитку гольфу. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Правила безпеки під час занять гольфом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: «човниковий» біг 4×5 метрів; вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, вправи для розвитку гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками; володіє відчуттям ритму рухів, рухами в паттінгу Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи та рухливі ігри (для розвитку гнучкості, спритності, почуття ритму, рівноваги, витривалості). Засвоєння основ техніки гольфу.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стійки гольфіста, хват ключки, замахи ключкою; володіє: технікою короткого, середнього та довгого патта з використанням SNAG, технікою гольфа чіп, пітч та драйв SNAG, технікою ударів ключками Pw, I8, I3, W5, W3. застосовує ігри з елементами гольфу з легкими ключками та великими м'ячами (тенісними).</p>	<p>Стілка гравця, хват ключки. Вправи для формування постави та відчуття ритму з ключками або гімнастичними палками. Ігрові вправи з елементами гольфу . Засвоєння елементів гри SNAG.</p>

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує гольф у розрізі Олімпійський ігор; характеризує основні терміни в гольфі пояснює санітарно-гігієнічні вимоги до спортивної форми та інвентарю; визначає особливості проведення самостійних занять</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час гри у гольф та під час змагань</p>	<p>Історія розвитку гольфу, як олімпійського виду спорту Основи гольф термінології Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Значення самостійних занять для фізичного загартування учнів.</p> <p>Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять гольфом</p>
<p><i>Спеціальна фізична підготовка</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення на 5, 10, 15 метрів за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 × 5 метрів; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, вправи для розвитку гнучкості, спритності, координації рухів; рухливі та народні ігри; володіє навиками ведення гри зі стандартними м'ячами та ключками.</p> <p>Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи та рухливі ігри з елементами гольфу. Гра у гольф за спрощеними правилами</p>
<p><i>Техніко-тактична підготовка</i></p>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вправи для корекції та формування постави з ключками або гімнастичними палками; удари ключками I7 та I6. володіє: елементами гри SNAG; технікою гольфу с ключками I8 та I6; технікою гольфу патт Pt та чіп Pw; застосовує техніку виконання ігрових дій ключками W5, W3, W1; удари з бункера Sw; бере участь: у спортивних іграх SNAG, тренуванні на гольф-симуляторі.</p>	<p>Вправи з ключками. Ігрова практика Sw, Pw, I8, I7 та I6. Спортивні ігри SNAG.</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує Олімпійський принцип «Fair Play», участь країн в Олімпійських іграх та перших Олімпійських чемпіонів з гольфу пояснює значення загартування визначає основні правила гри у гольф та правила поведінки гравців на полі Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час гри у гольф та під час змагань</p>	<p>Розвиток гольфу, як олімпійського виду спорту.</p> <p>Засоби загартування Основні правила гри у гольф. Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять гольфом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 метрів; «човниковий» біг 4×9 метрів; вправи для розвитку сили м'язів тулуба та рук, вправи для розвитку гнучкості, спритності, координації рухів та витривалості; володіє навичками рухливих та народних ігор; спортивними іграми з різноманітними м'ячами. Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи, рухливі та народні ігри. Спортивні ігри Гра у гольф за спрощеними правилами (міні-гольф).</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вправи для корекції та формування постави з ключками або гімнастичними палками; удари ключками І7 та І8. володіє: елементів гри SNAG; технікою гри Рw, І8, І7, І6, технікою патт та чіп удару; застосовує дії ключками W5, W3, W1; удари І5 и W5, удари з важких положень та з бункера Sw; бере участь у спортивних іграх SNAG, тренуванні на гольф-симуляторі.</p>	<p>Вправи з ключками. Ігрова практика Sw, Рw, І8, І7, І6, І5, W5. Спортивні ігри SNAG.</p>

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує особливості фізичної підготовки гольфістів, принцип «здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну»; пояснює засоби протидії травматизму визначає основні засоби самоконтролю, фізичні якості, які розвиваються засобами гри у гольф; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час гри у гольф та під час змагань</p>	<p>Особливості фізичної підготовки гольфістів з урахуванням віку і статі.</p> <p>Запобігання травматизму Контроль та самоконтроль під час занять гольфом. Розвиток фізичних якостей</p> <p>Правила безпеки під час занять гольфом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: біг з прискоренням з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 метрів; вправи для розвитку сили м'язів тулуба та рук (з гантелями), спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; володіє вмінням застосовувати рухливі ігри з елементами розвитку рівноваги, диференціації м'язових зусиль та кінестетичного відчуття (рухові); Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи, рухливі ігри. Спортивні ігри за спрощеними правилами.</p>
<p><i>Техніко-тактична підготовка</i></p>	
<p>Знаннясвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вправи для корекції та формування постави з ключками або гімнастичними палками; удари ключками I7 та I6. володіє: технікою патт, чіп та пітч ударів та I8, пітч I7 та I6, ударами I5 та W5; застосовує: удари з важких положень та з бункера Sw, удари з відхиленням м'яча від прямолінійних траєкторій; бере участь: у спортивних іграх SNAG, тренуванні на гольф-симуляторі.</p>	<p>Вправи з ключками. Ігрова практика із застосуванням техніки патта, чіпа, пітча та драйва Pw, I8, I7, I6, I5 та W5. Спортивні ігри SNAG.</p>

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує роль та місце українського гольфу на сучасному етапі; пояснює вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму; визначає основні положення організації та проведення змагань, напрямки роботи секретаріату;</p> <p>Ціннісний компонент усвідомлює, що гра у гольф є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; дотримується правил безпеки і поведінки під час гри у гольф та під час участі у змаганнях.</p>	<p>Розвиток гольфу в Україні.</p> <p>Гармонійний розвиток людини. Основні правила гри у гольф.</p> <p>Організація та проведення шкільних змагань, суддівство.</p> <p>Правила безпеки під час занять гольфом та на гольф-полі.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вправи для розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості; вправи для розвитку сили м'язів тулуба та рук, вправи для розвитку гнучкості, координації рухів та витривалості; володіє навичками спортивних ігор з різноманітними м'ячами;</p> <p>Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей. Удосконалення техніки виконання рухових дій swing.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вправи для корекції та формування постави з ключками або гімнастичними палками; ігрові дії ключками W5, W3 и W1, удари з нестандартних положень, ігрові прийоми Pw, I8, I7, I6, I5 и W5. володіє: елементами гри SNAG; технікою гри Pw, I8, I7, I6, технікою патт та чіп ударів; застосовує дії ключками W5, W3, W1; удари I5 и W5, удари з важких положень та з бункера Sw; бере участь: у спортивних іграх - міні-гольф, гольф, тренуванні на гольф-симуляторі.</p>	<p>Вправи з ключками. Ігрові прийоми Pw, I8, I7, I6, I5 и W5. Ігрова практика W3 и W1. Спортивні ігри - міні-гольф, гольф.</p>

Навчання руховим діям, оволодіння і вдосконалення техніки здійснення рухів в гольфі, поряд з психологічною і фізичною підготовкою, є одним із головних завдань цієї навчальної програми.

Повний рух в гольфі, називається свінгом (swing англ. - розмах), відрізняється високою швидкістю і великими ударними навантаженнями на опорно-руховий апарат спортсмена, що досягають деколи величини в 8 г. З цієї причини навчання помилковим рухам в гольфі може привести до ще більших навантажень на опорно-руховий апарат, нераціонального використання інерційних і гравітаційних сил, що діють на ключку, і, отже, до раннього травматизму. Це визначає необхідність розробки відповідних методик навчання руховим діям в гольфі, що прискорюють навчання і мінімізують ризик отримання травми.

Морфологічно в свінгу (мал. 1) нескладно визначити 10 елементарних рухів. Рух, на відміну від багатьох інших видів спорту з ключкою і м'ячем, характеризується невеликим переміщенням загального центру мас спортсмена (до 20 см від вихідного), що поряд з переважаючими рухами визначає основні труднощі в навчанні. Передбачається, що навчання свінгу буде найбільш ефективним, якщо елементи руху будуть засвоюватися

попарно щодо моменту удару ключкою по м'ячу. Прикладом таких парних елементів можуть бути два елементарних рухи в паттінгу: відведення верхніх кінцівок (замах), приведення верхніх кінцівок (розгін), удар по м'ячу, відведення верхніх кінцівок (гальмування) і розгинання тулуба.



Мал. 1. Кінограма удару в гольфі.
Фазовий склад ударного руху в гольфі.

Формування уявлення здійснюється шляхом показу повного руху в гольфі учителем, у відеозаписі, на кінограмах або ілюстраціях. Закріплення цього уявлення рекомендується здійснювати шляхом словесного опису вголос у вигляді словесної формули.

Перше заняття в навчанні гольфу і початок наступних занять необхідно присвятити формуванню стійки гравця і способу тримання ключки (хвату). За аналогією з навчанням письма - правильному розміщенні учня за столом і способу тримання ручки. При цьому слід пам'ятати, що вигини хребта в шийному відділі формуються у дітей в 7-9 річному віці, а в поперекової області в 11-13 років.

Критерієм стомлюваності на заняттях із засвоєння ігрових дій в гольфі є погіршення виконання вправи в декількох спробах поспіль. В цьому випадку тренування слід припинити.

Як і в інших навчальних дисциплінах, наприклад при вивченні іноземних мов, регулярність вправ в гольфі має пріоритет перед обсягом. Краще робити по 20-30 вправ через день протягом тижня, ніж 100 вправ один раз на тиждень. Регулярністю занять досягається адаптація і ефект суперкомпенсації систем організму, що визначають ефективність тренувального процесу.

**Орієнтовні навчальні нормативи
для оцінювання розвитку фізичних якостей 5 клас**

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності			
	низький	середній	достатній	високий
Метання тенісного м'яча у мішень 1х1м з відстані 4 метри (5 спроб) хлопці дівчата	0 0	2 1	3 2	4 3
Накидання кільця на вертикальну стійку висотою 30 см з відстані 4 метри(5 спроб) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	2 1	3 2	4 3
Техніка виконання повного свінга ключкою з резиновим м'ячем (сума балів з 3-х спроб) хлопці дівчата	5 2	8 7	11 10	14 13
Паттінг з відстані 1 метр (5 спроб) юнаки дівчата	жодної вдалої спроби	2 2	3 3	4 4

**Орієнтовні навчальні нормативи
для оцінювання розвитку фізичних якостей 6 клас**

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності			
	низький	середній	достатній	високий
Кидок тенісного м'яча на точність у квадрат 0,5х 0,5 метрів з відстані (3-4-5м), кількість влучень 3х3 разів хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	1 1	3 3	4 4
Паттінг з відстані 1,5 метри (5 спроб) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	2 2	3 3	4 4
Чіппінг з відстані 3 метри (5 спроб у стандартну корзину) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	1 1	2 2	3 3
Техніка виконання повного свінгу 5 I (сума балів 3-х спроб) хлопці дівчата	2 1	6 5	9 8	12 11

**Орієнтовні навчальні нормативи
для оцінювання розвитку фізичних якостей 7 клас**

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності			
	низький	середній	Достатній	високий
Кидок тенісного м'яча на точність у квадрат 0,5х 0,5 метрів з відстані (3-4-5м), кількість влучень 3х3 разів				
хлопці	2	4	5	6
дівчата	1	4	5	6
Паттінг з відстані 2 метри (5 спроб)				
хлопці	жодної вдалої спроби	2	3	4
дівчата	жодної вдалої спроби	2	3	4
Чіппінг з відстані 4 метри (5 спроб у стандартну корзину)				
хлопці	жодної вдалої спроби	1	2	3
дівчата	жодної вдалої спроби	1	2	3
Техніка виконання повного свінгу 3 І (сума балів 3-х спроб)				
хлопці	3	7	10	13
дівчата	2	6	9	12

**Орієнтовні навчальні нормативи
для оцінювання розвитку фізичних якостей 8 клас**

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності			
	низький	середній	Достатній	високий
Кидок тенісного м'яча на точність у квадрат 0,5х 0,5 метрів з відстані (3-4-5м), кількість влучень 3х3 разів				
хлопці	2	5	6	7
дівчата	1	5	6	7
Паттінг з відстані 2,5 метри (5 спроб)				
хлопці	жодної вдалої спроби	1	2	3
дівчата		1	2	3
Чіппінг з відстані 5 метрів (5 спроб у стандартну корзину)				
хлопці	жодної вдалої спроби	1	2	3
дівчата		1	2	3
Техніка виконання повного свінгу 5 w (сума балів 3-х спроб)				
хлопці	3	7	10	13
дівчата	2	6	9	12

**Орієнтовні навчальні нормативи
для оцінювання розвитку фізичних якостей 9 клас**

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності			
	низький	середній	Достатній	високий
Кидок тенісного м'яча на точність у квадрат 0,5х 0,5 метрів з відстані (3-4-5м), кількість влучень 3х3 разів хлопці дівчата	4 3	6 6	7 7	8 8
Паттінг з відстані 3 метри (5 спроб) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	1 1	2 2	3 3
Чіппінг з відстані 6 метрів (5 спроб у стандартну корзину) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	1 1	2 2	3 3
Техніка виконання повного свінгу 5 w (сума балів 3-х спроб) хлопці дівчата	4 3	8 7	11 10	14 13

Спортивний інвентар для вивчення варіативного модуля «Гольф»

Обладнання	Кількість, шт	Примітка
Комплект SNAG (СНЕГ) три розміра ключок 26", 30" та 34"		

Ключка Лаунчер (айрон)	4	
Ключка Лаунчер (айрон)	1	для шульги
Ключка Роллер (паттер)	5	
Килимок	5	
М'ячі (різнокольорові)	20	
Мішень «Ролерама»	2	
Мішень у формі кола	1	
Мішень-прапорець	1	
Обруч «Хуп Клок»	5	
Щітка для Ролера	1	
Стрічка «Снэппер»	1	
Снегазу (Snagazoo)	1	
Снегометік (Snag o Matic)	1	
Ключка Лаунчер Супер Снег (Super SNAG) 34,5”	1	
Ключка Лаунчер Супер Снег (Super SNAG) розмір 34,5”		для шульги 1
Ключка Роллер Супер Снег (Super SNAG) 34,5”		1
Гольф інвентар для 5-9 –х класів (повний комплект)		
Набір ключок Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1	1	
Набір ключок Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1	1	для шульги
Паттер Pt	2	
Паттер Pt	1	для шульги
Сітка для чіп ударів	2	
М'ячі тренувальні пустотілі з легкого пластику з отворами	50	
М'ячі для гольфу	10	
Коврик для гольф ударів		
Коврик для гольф ударів	5	
Доріжка для пат ударів	2	
Лунки напольні	2	
Підставки ті	10	

Гольф інвентар для 5-9 –х класів (мінімально необхідний комплект)		
Набір ключок W1, I8, Pw, Sw, Pt	1	
Сітка для чіп ударів	1	
М'ячі тренувальні пустотілі з легкого пластику з отворами	20	
М'ячі для гольфу	5	
Коврик для гольф ударів	2	
Доріжка для пат ударів	1	
Лунки напольні	1	
Підставки ті	2	

Пояснення деяких значень у гольфі

- I9-I3** - ключки айрон 9-3;
- Pt** - ключка паттер;
- Pw** - ключка пітчведж;
- Sw** - ключка сендведж;
- W5-W1** - ключки вуд 5-1;
- Патт (putt)** - короткий удар на гріні який виконують паттером з метою закотити м'яч в лунку.
- Чіп (chip)** - удар з низькою траєкторією польоту м'яча, який виконують біля гріна.
- Пітч (pitch)** - короткий удар з високою траєкторією польоту м'яча.
- Свінг (swing)** -основний рух який виконується під час удару всіма ключками, окрім паттера. Свінг складається із відведення ключки (замах), руху в низ, удару та закінчення.

- Ti (tee)** - підставка для м'яча яку використовують під час виконання першого удару.
- SNAG** - “починаємо грати в гольф”, спеціальна навчальна система розроблена для легкого та веселого вивчення гольфу.
- Гольф-симулятор** – це сучасна технічна система в закритих приміщеннях, яка використовується гравцями гольфу для навчання, вдосконалення техніки та спортивних тренувань незалежно від погодних умов.