

Учебный план (216 часов)

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
Раздел 1. Знания о виде спорта гольф (7 часов)					
1.1	Гольф как спортивная игра. Краткие правила, <u>техника безопасности</u>	1	1	0	Текущий
1.2	Ознакомление с историей гольфа	1	1	0	Текущий
1.3	Ознакомление с олимпийской историей гольфа.	1	1	0	Текущий
1.4	Ознакомление с биографиями первых Олимпийских чемпионов по гольфу.	1	1	0	Текущий
1.5	Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.	1	1	0	Текущий
1.6	Изучение правил игры и этикета	2	2	0	Текущий
Раздел 2. Техническая подготовка (141 час)					
2.1	Освоение техники бросков мяча в гольфе	10	3	7	Текущий
2.2	Освоение основ техники пата.	16	5	11	Текущий
2.3	Освоение основ техники чипа.	16	5	11	Текущий
2.4	Освоение техники питча.	13	3	10	Текущий
2.5	Освоение основ техники драйв.	13	3	10	Текущий
2.6	Освоение основ техники гольфа пат, чип, питч, драйв	12	3	9	Текущий
2.7	Закрепление и совершенствование техники гольфа	21	7	14	Текущий
2.8	Освоение техники ударов клюшками	20	6	14	Текущий
2.9	Совершенствование техники ударов	20	6	14	Текущий
Раздел 3. Общая физическая подготовка (26 часов)					
3.3	Развитие скоростно-силовых способностей.	26	8	18	Текущий Итоговый
Раздел 4. Тестирование (12 часов)					
4.1.	Тестирование гибкости и ловкости	6	2	4	Тестирование
4.2	Промежуточное тестирование физических качеств	6	2	4	Тестирование
Раздел 5. Соревнования (21 час)					
5.1	Личные соревнования	6	2	4	Соревнования
5.2	Командные соревнования	3	1	2	Соревнования
5.3	Контрольные соревнования по СФП	6	2	4	Соревнования Итоговый
5.4	Контрольные соревнования по ОФП	6	2	4	Соревнования
Раздел 6. Подвижные игры, игры с элементами гольфа (9 часов)					
6.1	Подвижные игры	6	2	4	Текущий
6.2	Игры с элементами гольфа	3	1	2	Текущий
	ИТОГО	216	70	146	

Учебный план (432 часа)

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
Раздел 1. Знания о виде спорта гольф (14 часов)					
1.1	Гольф как спортивная игра. Краткие правила, <u>техника безопасности</u>	2	2	0	Текущий
1.2	Ознакомление с историей гольфа	2	2	0	Текущий
1.3	Ознакомление с олимпийской историей гольфа.	2	2	0	Текущий
1.4	Ознакомление с биографиями первых Олимпийских чемпионов по гольфу.	2	2	0	Текущий
1.5	Ознакомление с биографиями великих игроков в гольф.	2	2	0	Текущий
1.6	Изучение правил игры и этикета	2	4	0	Текущий
Раздел 2. Техническая подготовка (282 часа)					
2.1	Освоение техники бросков мяча в гольфе	20	6	14	Текущий
2.2	Освоение основ техники пата.	32	10	22	Текущий
2.3	Освоение основ техники чипа.	32	10	22	Текущий
2.4	Освоение техники питча.	26	6	20	Текущий
2.5	Освоение основ техники драйв.	26	6	20	Текущий
2.6	Освоение основ техники гольфа пат, чип, питч, драйв	24	6	18	Текущий
2.7	Закрепление и совершенствование техники гольфа	42	14	28	Текущий
2.8	Освоение техники ударов клюшками	40	12	28	Текущий
2.9	Совершенствование техники ударов	40	12	28	Текущий
Раздел 3. Общая физическая подготовка (52 часа)					
3.3	Развитие скоростно-силовых способностей.	52	16	36	Текущий Итоговый
Раздел 4. Тестирование (24 часа)					
4.1.	Тестирование гибкости и ловкости	12	4	8	Тестирование
4.2	Промежуточное тестирование физических качеств	12	4	8	Тестирование
Раздел 5. Соревнования (42 часа)					
5.1	Личные соревнования	12	4	8	Соревнования
5.2	Командные соревнования	6	2	4	Соревнования
5.3	Контрольные соревнования по СФП	12	4	8	Соревнования Итоговый
5.4	Контрольные соревнования по ОФП	12	4	8	Соревнования
Раздел 6. Подвижные игры, игры с элементами гольфа (18 часов)					
6.1	Подвижные игры	12	4	8	Текущий
6.2	Игры с элементами гольфа	6	2	4	Текущий
ИТОГО		432	140	292	