

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №11
им. А.М. Позынича
протокол от 29.08.2023 № 1

Согласовано
с Советом МБОУ СОШ
№11 им. А.М. Позынича
протокол от 29.08.2023 № 1

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №11
им. А.М. Позынича
_____ Т.Ю. Тарусова
приказ от 29.08.2023 № 383-од

**Программа
спортивной секции «Гольф»
на 2023-2024 учебный год
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №11 имени А.М. Позынича
(МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича)
г. Новочеркаска**

**Руководитель – учитель физической культуры
Елисеенко Анна Николаевна**

2023г.

Пояснительная записка

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие, которые отвечают настоящему времени. Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей стратегическим видением, обладающей хладнокровием, выдержкой, собранностью, умением концентрировать свое внимание. Именно такие качества и развивает в ребенке гольф.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственного возрождения нации через усиление роли физического воспитания подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к физической культуре и охране здоровья детей.

Перед нами, педагогами поставлена благородная задача: «укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни, формировать интерес и любовь к спорту».

Для успешного осуществления воспитательной работы по реализации данных задач нами разработана программа физкультурно-спортивной направленности для школьников по обучению игре в гольф с учетом возрастных особенностей занимающихся. Программа «Вперед к цели» ориентирует на создание обстановки, способствующей формированию у детей здорового образа жизни через развитие навыков игры в гольф.

Отличительной особенностью данной программы являются не узконаправленные тренировки по технике игры в гольф, а развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребенка в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, на гармонию и высокую самооценку.

Гольф - это спортивная игра, которая является не только формой отдыха и развлечения, но и вполне официальной спортивной дисциплиной, по которой проводятся соревнования всех уровней, вплоть до Чемпионатов Мира.

Гольф - это спортивная и увлекательная игра, которая не знает возрастных ограничений, для него не нужна специальная физическая подготовка. От игрока требуется только концентрация внимания, техника исполнения ударов и координация.

Гольф - это игра, которая проходит в дружелюбной атмосфере по отношению к сопернику.

Гольф - игра азартная, требует гибкого ума и сноровки. В последнем факторе и заключается большое преимущество гольфа перед другими видами спорта. На стандартных площадках для гольфа размещены множественные препятствия, ямки и ловушки для мячиков. Задача играющего гольф - забить

мячик в лунку как можно точнее противника, то есть выполнением меньшего количества ударов. На первый взгляд — ничего сложного, однако даже маститые профессионалы тратят на это занятие по несколько часов кряду, эта игра не просто развлечение, но и требующая опыт, который вы довольно быстро наберете.

Поэтому гольф:

- *доступен и демократичен*, поскольку не требует сколько-нибудь значительных затрат на инвентарь и дорогостоящие поля;
- *не знает возрастных ограничений*, поскольку не требует специальной физической подготовки, а только концентрации внимания, техники исполнения и координации;
- *зрелищен и азартен*, поскольку действие происходит на ограниченном пространстве, непосредственно на глазах участников и зрителей.

Люди, наблюдающие за игрой, обычно желают попробовать поиграть сами - пример других оказывается заразительным. Особенно если у играющих получаются красивые, эффектные удары.

Игра в гольф - один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, тренировок, отработки движений, ударов, поз улучшает общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему.

В медицинском плане гольф положительно влияет на нервную систему ребенка, помогает ему научиться сосредоточиться, сконцентрироваться, отвлечься от окружающего мира. Хорошее влияние гольф оказывает на слабое зрение: концентрация внимания на белом шарике, лежащем на темно-зеленой поверхности специального искусственного покрытия, тренирует мышцы глаз, успокаивает и умиротворяет.

Гольф хорошо влияет на реабилитационный процесс после перенесенных болезней, развивает почти все мышцы тела малыша. Врачи полагают, что для большинства детей самые подходящие и полезные виды спорта те, при которых процесс физического утомления происходит умеренно.

Новизна программы заключается в том, что в системе школьного образования в нашем городе и в стране в целом, гольф как вид направления физического воспитания школьников, до настоящего времени не рассматривался.

Актуальность программы видится в том, что, в период всеобщего бурного развития гольфа и интереса к нему широких слоев населения в мировой и российской практике, а также большой востребованности этого вида спорта в нашем городе, появилась потребность в создании не только базовых условий, в виде игровых площадок и полей, но и разработки образовательных программ по этому виду спорта.

Что касается специфики гольфа, то она будет решаться постоянно во взаимодействии детского сада и семьи, а так же учреждения дополнительного образования в ходе всего воспитательного процесса, как во время занятий и соревнований, так и всех других спортивно-массовых мероприятиях.

Работа по обучению игре в мини-гольф требует определенных знаний педагогов. У нас возникла необходимость в расширении сотрудничества с клубами по гольфу. Так сформировалось взаимодействие с ГОЛЬФ-КЛУБОМ «Кантри» ст. Старочеркасская, что способствует эффективному развитию интеграции дополнительного образования. За время сотрудничества с Клубом у нас сложилась эффективная система работы по обучению школьников игре в гольф.

Педагоги дополнительного образования помогают нам в полной мере реализовать заложенный в детях спортивный потенциал, оказывают грамотную консультационную помощь. Их взаимопомощь и совместные продуманные действия помогают нам создавать целостное образовательное пространство по обучению школьников игре в гольф. Четкая и организованная работа всей педагогической системы, которая сложилась за время совместного сотрудничества, богатый опыт в организации этой работы и профессиональный подход к дополнительному образованию школьников помогает нам добиваться высоких результатов.

Предлагаемая программа поможет педагогам планомерно, целенаправленно и систематически осуществлять работу по обучению детей игре в гольф. Обучение игре в гольф происходит в рамках дополнительного образования. Занятия проводятся 2 раза в неделю с детьми младшего школьного возраста.

Получение детьми знаний и навыков по игре в гольф проходит в непринужденной обстановке, перенапряжение и утомляемость снимается за счёт переключения на разнообразные игровые виды деятельности в ходе всего занятия.

Внедрение в программу психомоторных упражнений, специальных подвижных игр является отличительной чертой от других программ.

В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, способствующим развитию навыков игры в гольф, которые проводятся в игровой форме. Особое место в программе занимает ознакомление детей с техникой игры в мини-гольф, адаптированной для школьников, которой отводится большая часть практических занятий. Теоретиче-

ский материал программы подобран таким образом, чтобы обеспечить развитие интереса к гольфу, как виду спорта.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения.

На первом году обучения, когда дети начинают познавать основы игры в гольф, главные идеи достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод обучения игре в гольф. Поэтапно происходит освоение техники игры: игра на горизонтальной и наклонной поверхностях, преодоление препятствий различной конструкции и степени сложности. Роль игры на 2-5 году обучения видоизменяется в зависимости от способностей детей и физической подготовки.





Условия реализации программы.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки, а так же дети с ограниченными физическими возможностями. Все занятия программы и досуговые мероприятия составлены с учётом специфики учреждения.

Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве и на основе уважительного отношения к личности ребенка. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при игре в гольф, технике самой игры, личностному росту каждого, умению выстраивать отношения в коллективе.

На каждом занятии учитывается индивидуальный подход к ребенку, подбираются персональные задания с учетом особенностей ребенка, выстраивается личная траектория успеха каждого ребенка.

Соответственно для работы были выбраны следующие педагогические принципы обучения:

-  гуманизация обучения;
-  личностно-ориентированного подхода;
-  осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к личности ребенка;
-  соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Методы и формы работы:

- *вербальная* - устная форма обучения, используется на теоретических занятиях
- *визуальная* - данная форма используется при просмотре видеороликов, рассмотрении картинок, иллюстраций, презентаций, фильмов. Данные формы работы позволяют педагогу более эффективно передать информацию о гольфе.
- *поощрение* является одной из наиболее эффективных методов обучения и используется педагогом на протяжении всего занятия.
- *игровой метод* обучения позволяет поддерживать интерес ребенка на протяжении всего занятия.

Структура программы:

Данная программа включает в себя: цели и задачи программы, календарно - тематическое планирование, диагностический материал, список используемой литературы.

Главный критерий отбора программного материала - это доступность.

Знания и навыки игры в гольф дети осваивают в процессе игровой деятельности.

В данной программе приведен учебно-тематический план и краткое описание содержания занятий, что позволит инструктору по физической культуре без труда освоить технику игры и обучить своих воспитанников игре в гольф.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она не ставит целью узкую специализацию по данному виду спорта и подготовку спортсменов – профессионалов. Данная программа позволяет педагогу моделировать индивидуальные траектории каждого ребенка и коллектива в целом, формировать в нем современную культуру, т.к. гольф – это игра культурных, интеллигентных людей.

К данной программе прилагается методическое пособие, которое включает в себя: обучение технике игры, организацию спортивно- массовых мероприятий, обучение школьников этикету и правилам игры в гольф, информацию о принадлежностях и оборудовании для игры гольф, знакомство с видами площадок, а так же освоение терминологии.

В каждом разделе предусмотрен материал, формирующий необходимые представления о гольфе, как спортивной игре. Методическое пособие сопровождается иллюстративным материалом, что позволит получить более полное представление о гольфе любому начинающему педагогу.

Реализация данной программы, наряду с обучением, предлагает создание условий для сотрудничества детей и взрослых.

Ведущая цель программы – формирование интереса к физической культуре и спорту, развитие физических и психических качеств в соответствии с возрастными особенностями дошкольников через обучение игре в гольф.

Настоящая программа последовательно осуществляет решение следующих задач физического воспитания школьников:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности организма детей младшего школьного возраста;
- воспитание высоких нравственных качеств и формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- приобретение практических знаний и теоретических сведений в сфере гольфа;
- развитие двигательных способностей и приобретение двигательных умений.

Данные цели и задачи реализуются через теоретические и практические занятия по обучению игре в гольф.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

- ✚ забота о здоровье детей, их эмоциональном благополучии.
- ✚ воспитание физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.
- ✚ воспитание у детей интереса к гольфу, развитие навыков игры.
- ✚ максимальное использование разнообразных видов деятельности в целях повышения интереса к гольфу.
- ✚ творческая организация (креативность) занятий гольфом.
- ✚ вариативность использования образовательного материала, позволяющего повысить интерес к гольфу.

Каждое занятие состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть помимо организационных вопросов: сообщение темы и цели занятия, включает в себя короткие беседы и просмотр видеофильмов, мини-роликов, презентаций по теории гольфа.

Подготовительная часть включает в себя строевые и общеразвивающие упражнения ("ОРУ") специализированного характера, а также столь необходимые для гольфа психомоторные упражнения ("ПМУ"), в состав которых входят упражнения на развитие необходимых психических и психомоторных процессов и чувств, упражнения для развития локомоторной и ручной ловкости .

Основная часть включает в себя изучение подводящих и специальных упражнений, связанных с освоением тактико-технических действий гольфа.

Заключительная часть непосредственно продолжает решение задач основной части в форме специализированных игр: подвижных игр и игр на восстановление, а так же подведения итогов занятия.

Исходя из этого, весь материал сгруппирован по названным разделам. Инструктору по

физической культуре предлагаются перечни основных упражнений по каждому направлению работы. Данные перечни соответствуют требованиям программы школьного воспитания, из которых инструктор вправе выбрать любые для включения их в компоненты своих занятий. Для более качественного осуществления работы по обучению школьников игре в гольф инструктору по физической культуре даются краткие пояснения по содержанию изучаемого материала.

Содержание занятий: 1 год обучения

Занятие № 1

Тема: «История развития гольфа»

Цель: познакомить детей с гольфом, как видом спорта. Дать представления об истории развития гольфа. Развивать интерес к гольфу как виду- спорта.

Методические приемы

- беседа
- рассматривание иллюстраций
- просмотр фильма о гольфе

Ход занятия:

Беда с детьми об истории возникновения игры в гольф. Предложить детям иллюстрации с изображением игры на различных площадках для гольфа, фотографии спортсменов. Рассматривание иллюстраций педагог сопровождает комментариями. Затем детям предлагается просмотр видеofilmа о гольфе: организации соревнований, проведение любительских турниров, тренировочные занятия.

Занятие № 2

Тема: «Знакомство с разновидностями площадок для игры в гольф»

Цель:

- формировать интерес к занятиям гольфом
- познакомить детей с разновидностями площадок для игры в гольф.

Методические приемы:

- беседа
- показ мультимедийной презентации
- рассматривание фотографий
- вопросы к детям

Ход занятия:

Познакомить детей с игровыми площадками, из которых состоит игровое поле. Рассказать о стартовой площадке, которая представляет собой круг диаметром 30 см. Обратить внимание детей на то, что все площадки в гольфе имеют нумерацию. Рассказать детям о правилах прохождения площадок во время игры. Показать мультимедийную презентацию игровых полей, сопровождая показ слайдов комментариями. Предложить для рассматривания иллюстрации. Беседа с детьми по просмотренному материалу. Анализ занятия.

Занятие № 3 (практическое)

Тема: «Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры в гольф»

Цель: познакомить детей с основными атрибутами для игры в гольф (одежда и обувь для игры в гольф, клюшка, мяч). Учить бережно относиться и следить за состоянием инвентаря.

Методические приемы:

- рассказ воспитателя
- рассматривание иллюстраций
- просмотр фильма

Ход занятия:

Педагог рассказывает о том, что на занятиях по гольфу, как и любому другому виду спорта требуется специальная форма для занятий. Предлагает детям рассмотреть иллюстрации атрибутов для игры. Показ фильма. Во время беседы и просмотра фильма педагог знакомит детей с терминологией гольфа. Детям предлагаются для ознакомления клюшки (паттеры, айроны), мячи. Педагог обращает внимание детей на бережное отношение к оборудованию и правила ухода за ним. Проводится игра «Прокати мяч в ворота». Анализ занятия.

Занятие №4 (теоретическое).

Тема: «Правила игры на площадке в гольф и правила техники безопасности. Этикет гольфа»

Цель:

- Познакомить детей с основными правилами игры на площадке. Вызвать у детей интерес и желание научиться играть в гольф.
- Познакомить с правилами техники безопасности на занятиях.
- формировать навыки культуры игры в гольф.

Методические приемы:

- словесный
- наглядный
- практический
- вопросы детей

Ход занятия

Рассказ физ. инструктора о правилах игры на площадках в гольф. (См. раздел Правила игры в гольф). Обратить внимание детей на технику безопасности во время игры. Сообщить детям о том, что во время игры в гольф нужно придерживаться определенного этикета по отношению к другим игрокам. Объяснить детям, что этикет в это правила поведения на поле, это часть традиций в гольфе, который имеет большое значение и для безопасности. Познакомить детей с основами этикета. (см. Раздел Этикет и правила игры гольф).

В конце беседы закрепить правила этикета.

Анализ занятия.

Занятие №5. (практическое)

Тема: Техника игры в гольф.

Цель: развивать координацию движения и ориентировку в пространстве, психофизические качества. Воспитывать выдержку, настойчивость, организованность, самостоятельность. Поддерживать интерес к достижениям в гольфе.

Методические приемы:

- объяснение
- показ
- поощрение

Ход занятия

На протяжении 7 занятий с детьми отрабатывается техника игры в гольф. Педагог организует с детьми обучение маху, удару, проводке, осуществляет обучение тактике игры, разучивает различные виды хвата, отрабатывает стойку, технику удара, движение паттера. (см. раздел Техника игры в гольф). Для повышения мотивации к игре, можно использовать сказочных героев. Возле ворот, в которые ребенок будет прокатывать мяч поставить смешарика и обыграть данные действия или поставить на поле ежика, в домик к которому нужно закатить мяч. Повышение интереса к занятию зависит от фантазии педагога и его желания сделать занятие продуктивным и интересным для воспитанников.

Занятие № 6.

Тема: « Знакомство с препятствиями, техника прохождения препятствий – лунка односкатная»

Цель: совершенствовать технику игры в гольф, добиваясь естественности, легкости, точности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку при ударе.

Методические приемы:

- Рассказ физ. инструктора о различных видах «ловушек» препятствий.
- Просмотр слайдов с изображением различных препятствий.
- вопросы к детям
- поощрение

Ход занятия

Дать детям представления о разных видах препятствий, которые встречаются в игре. Объяснить и показать, что препятствия - это ловушки, предназначенные для усложнения игры и стимулирующие рост мастерства игрока. Предложить просмотр слайдов и рассказать детям о том, что препятствия могут иметь различную конструкцию для разных типов полей, но у них есть и общее требование: препятствия должны быть безопасны, устойчиво стоять на поле, не сдвигаться при касаниях клюшкой, либо мячом.

- Отработка прохождения препятствий в игре – лунка односкатная. Анализ занятия

Занятие № 7-14.

Тема: «Отработка техники прохождения препятствий»

Цель: отрабатывать технику игры в гольф, добиваясь естественности, легкости, точности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку при ударе. Учить соблюдать темп в игре, добиваться активного движения рук при ударе.

Методические приемы:

- объяснение
- Показ способов действий
- Отработка прохождения препятствия.
- поощрение
- индивидуальная работа

Ход занятия:

Детям предлагаются различные виды препятствий (см раздел Оборудование для мини-гольфа). Научить детей преодолевать препятствия, загоняя мяч в лунку. Анализ занятия

Содержание занятий: 2-5 год обучения

На втором году обучения продолжается работа по отработке и совершенствованию техники игры.

Занятие № 1 -9

Тема: « Совершенствование техники игры в гольф»

Цель: совершенствовать технику игры в гольф, добиваясь естественности, легкости, точности. Продолжать воспитывать умение сохранять правильную осанку при ударе, соблюдать темп в игре, добиваться активного движения рук при ударе.

Метод, приемы:

- объяснение
- Показ способов действий
- Отработка прохождения препятствия (в игровой форме)
- поощрение
- индивидуальная работа

Ход занятия:

На протяжении всех занятий педагог продолжает отрабатывать с детьми технику игры, следя за правильностью и четкостью выполнения требований к технике игры, используя игровые приемы организации занятий.

Общеразвивающие упражнения, способствующие общей физической подготовленности игроков.

Общеразвивающие упражнения для кистей рук:

- Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
- поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову;
- поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед вверх;
- поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно;
- поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами. Спина, ягодицами и пятками;
- поочередно поднимать согнутые, прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса;
- наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса;
- наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола;
- наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки;
- поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову;
- поочередно отводить ноги в стороны из упора присев;
- подтягивать ноги и голову к груди (группироваться);
- подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Статические упражнения:

- сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках;
- сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны, стоя на одной ноге, руки на поясе).

Психомоторные упражнения

Развитие вестибулярного аппарата посредством выполнения поворотов, наклонов и вращений головой с различной скоростью. Упражнения выполняются в различных положениях ног (шире плеч, на ширине плеч, ноги вместе) с открытыми и закрытыми глазами.

Специальные подвижные игры направленные на развитие ловкости, с включением следующих действий:

ходьба и бег в различных положениях: «Ловишки», «Уголки», «Пустое место», «Затейники», «Перемени предмет». «Ловишка, бери ленту», «Догони свою пару» и др. прыжки: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку» и т.п. метание: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «кто самый меткий» и др.

Преодоление полосы препятствий, включающей бег по наклонной доске, подлезания и перелезания, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа и др.

Для проведения этих упражнений в скоростных состязаниях целесообразно разделять детей на команды.

Диагностический материал

2									
3									

Результаты диагностики говорят о постоянном росте как показателей в развитии физических качеств у детей, так и сформированности основных умений, навыков и приемов игры в гольф. Участие родителей в спортивных мероприятиях ежегодно увеличивается на 15 % к концу учебного года по сравнению с началом.

Учебно-тематический план занятий

1 группа

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол- во занятий</i>	<i>Дата.</i>	<i>Вид занятия</i>
1.	Техника безопасности на занятиях по гольфу. Разновидности площадок для гольфа.	1	03.09.2023	теоретическое
2.	История развития гольфа.	1	07.09. 2023	теоретическое
3.	Основные атрибуты для игры в гольф.	1	10.09. 2023	Теоретическое
4.	Правила игры на площадке в гольф и правила техники безопасности. Этикет гольфиста.	1	14.09. 2023	Теоретическое
5.	Техника игры в гольф.	1	17.09. 2023	теоретическое
6.	Изучение подводящих и специальных упражнений, связанных с освоением тактико-технических действий гольфа.	1	21.09. 2023	практическое
7.	Техника бросков и катаний мяча.	1	24.09. 2023	практическое
8.	Повторение и закрепление техники бросков и катаний мяча.	1	28.09. 2023	практическое
9.	Знакомство с препятствиями.	1	01.10. 2023	практическое
10.	Техника прохождения препятствий.	1	05.10. 2023	практическое
11.	Клюшка паттер и техника совершенствования паттов.	1	08.10. 2023	теоретическое
12.	Клюшка паттер.	1	12.10. 2023	практическое

13.	Техника совершения паттов.	1	15.10. 2023	практическое
14.	Удары на разные расстояния клюшкой паттер.	1	19.10. 2023	практическое
15.	Воспитывать умение сохранять правильную осанку при ударе.	1	22.10. 2023	практическое
16.	Контроль движения мяча после удара паттером.	1	26.10. 2023	практическое
17.	Подвижные игры с элементами гольфа.	1	29.10. 2023	практическое
18.	Совершенствовать технику игры в гольф, добиваясь естественности, легкости, точности.	1	02.11. 2023	практическое
19.	Соревновательная деятельность в категории удар паттером.	1	05.11. 2023	практическое
20.	Эстафеты с элементами гольфа.	1	09.11. 2023	практическое
21.	Упражнения для обучения основным элементам совершения игровых действий в гольфе.	1	12.11. 2023	практическое
22.	Отработка паттов на средние дистанции.	1	16.11. 2023	практическое
23.	Отработка паттов на длинные дистанции.	1	19.11. 2023	практическое
24.	Попадание в мишени-цели.	1	23.11. 2023	практическое
25.	Освоение игровых действий.	1	26.11. 2023	практическое
26.	Линия патта.	1	30.11. 2023	практическое
27.	Короткая игра. Точность и контроль.	1	03.12. 2023	практическое
28.	Применение правил в игровых ситуациях.	1	07.12. 2023	практическое
29.	Соревновательная деятельность.	1	10.12. 2023	практическое
30.	Короткая игра - командные соревнования.	1	14.12. 2023	теоретическое
31.	Клюшка «айрон» и подставка ти.	1	17.12. 2023	практическое

32.	Работа с ограничителями движения SNAG.	1	21.12. 2023	практическое
33.	Работа с ограничителями движения SNAG.	1	24.12. 2023	теоретическое
34.	Повторение технических элементов.	1	28.12. 2023	практическое
35.	Совершенствование игровых умений.	1	11.01. 2024	практическое
36.	Соблюдение темпа в игре, добиваться активного движения рук при ударе.	1	14.01. 2024	практическое
37.	4 типа удара при короткой игре: Чиппинг.	1	18.01. 2024	практическое
38.	Стартовое положение для удара чип. Кисти, руки и плечи в форме треугольника.	1	21.01. 2024	практическое
39.	Чип. Амплитуда движения.	1	25.01. 2024	практическое
40.	Неполный свинг.	1	28.01. 2024	практическое
41.	Выполнение удара чип.	1	01.02. 2024	практическое
42.	Контроль полета мяча при ударе чип.	1	04.02. 2024	практическое
43.	Мяч в «Ауте».	1	08.02. 2024	практическое
44.	Мяч за пределами поля.	1	11.02. 2024	теоретическое
45.	Отработка прохождения препятствия (в игровой форме).	1	15.02. 2024	практическое
46.	Простейшие основы судейства.	1	18.02. 2024	практическое
47.	Соревновательная деятельность при ударе чип.	1	22.02. 2024	практическое
48.	Применение полученных навыков.	1	25.02. 2024	практическое
49.	Тактическая подготовка гольфиста.	1	01.03. 2024	теоретическое

50.	Принятие правильного решения.	1	04.03. 2024	практическое
51.	Совершенствование техники игры в гольф.	1	11.03. 2024	практическое
52.	Продолжать воспитывать умение сохранять правильную осанку при ударе.	1	15.03. 2024	практическое
53.	Специальные подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1	18.03. 2024	практическое
54.	Грамотно выполнять технику игры с препятствиями.	1	22.03. 2024	практическое
55.	Организация и судейство соревнований.	1	25.03. 2024	теоретическое
56.	Физическая подготовка гольфистов.	1	29.03. 2024	практическое
57.	Совершенствование техники короткой игры.	1	01.04. 2024	теоретическое
58.	Практическое изучение основ техники питча.	1	05.04. 2024	практическое
59.	Практическое изучение основ техники питча.	1	08.04. 2024	практическое
60.	Стартовое положение при питче.	1	12.04. 2024	практическое
61.	Амплитуда движения при ударе питч.	1	15.04. 2024	практическое
62.	Расстояние при ударе питч.	1	19.04. 2024	практическое
63.	Штрафные удары.	1	22.04. 2024	практическое
64.	Освоение основ техники питча.	1	26.04.2021	теоретическое
65.	Совершенствование техники патта и чипа.	1	29.04. 2024	теоретическое
66.	Поражение промежуточных целей с наименьшим количеством ударов.	1	06.05. 2024	практическое
67.	Совершенствование техники длинных ударов.	1	13.05. 2024	практическое

68.	Подготовка к индивидуальным соревнованиям.	1	17.05. 2024	практическое
69.	Индивидуальные соревнования.	1	20.05. 2024	практическое
	Итого:		69 часов	

Учебно-тематический план занятий

2 группа

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол- во занятий</i>	<i>Дата.</i>	<i>Вид занятия</i>
1	Техника безопасности на занятиях по гольфу. История развития гольфа. Разновидности площадок для гольфа.	1	01.09.2023	теоретическое
2	Основные атрибуты для игры в гольф.	1	04.09. 2023	теоретическое
3	Правила игры на площадке в гольф и правила техники безопасности. Этикет гольфиста.	1	08.09. 2023	Теоретическое с использованием мультимедийной презентации
4	Техника игры в гольф.	1	11.09. 2023	Теоретическое (рассматривание картинок, фото-слайдов, просмотр видеороликов)
5	Отработка техники игры в гольф. Обучение маху, удару, проводке.	1	15.09. 2023	теоретическое
6	Обучение тактике игры	1	18.09. 2023	практическое
7	Совершенствовать технику игры в гольф, добиваясь естественности, легкости, точности.	1	22.09. 2023	практическое
8	Воспитывать умение сохранять правильную осанку при ударе.	1	25.09. 2023	практическое
9	Подвижные игры с элементами гольфа	1	29.09. 2023	практическое
10	Удары короткими клюшками	1	02.10. 2023	практическое
11	Удары на разные расстояния длинными клюшками.	1	06.10. 2023	теоретическое
12	Гольф-свинг.	1	09.10. 2023	практическое
13	Категории длинны ударов: Удар айроном.	1	13.10. 2023	практическое
14	Самый короткий айрон: сэнд-	1	16.10. 2023	практическое

	вейдж(SW)			
15	Самый длинный айрон: Айрон №3	1	20.10. 2023	практическое
16	Контроль полета мяча после удара айроном.	1	23.10. 2023	практическое
17	Соревновательная деятельность в категории удар айроном.	1	27.10. 2023	практическое
18	Эстафеты с элементами гольфа.	1	30.10. 2023	практическое
19	Категории длинны ударов: Удары гибридами.	1	03.11. 2023	практическое
20	Конструкция гибрида.	1	06.11. 2023	практическое
21	Соревновательная деятельность в категории удар айроном.	1	10.11. 2023	практическое
22	Упражнения для обучения основным элементам совершения игровых действий в гольфе.	1	13.11. 2023	практическое
23	Категории длинны ударов: Удары фервейными вудами.	1	17.11. 2023	практическое
24	Виды фервейных вудов. №3; №4; №5; №7; №9.	1	20.11. 2023	практическое
25	Соревновательная деятельность в категории удар вудом.	1	24.11. 2023	практическое
26	Категории длинны ударов: Удар драйвером.	1	27.11. 2023	практическое
27	Использование деревянной подставки ти.	1	01.12. 2023	практическое
28	Контролируемая сила при ударе драйвером.	1	04.12. 2023	практическое
29	Соревновательная деятельность в категории удар драйвером.	1	08.12. 2023	практическое
30	Техническая подготовка гольфиста.	1	11.12. 2023	теоретическое
31	Короткая игра. Точность и контроль.	1	15.12. 2023	практическое
32	Неполный свинг при короткой игре.	1	18.12. 2023	практическое
33	4 типа удара при короткой игре: Паттинг.	1	22.12. 2023	теоретическое

34	Совершение удара паттером.	1	25.12. 2023	практическое
35	Линии и длинна удара при паттинге.	1	29.12. 2023	практическое
36	Чтение линий патта.	1	12.01.2024	практическое
37	Искусство-забить мяч в лунку.	1	15.01. 2024	практическое
38	Короткая игра - командные соревнования.	1	19.01. 2024	практическое
39	4 типа удара при короткой игре: Чиппинг.	1	22.01. 2024	практическое
40	Клюшка для удара чип: питчинг–вейдж(PW) и сэнд- вейдж (SW)	1	26.01. 2024	практическое
41	Стартовое положение для удара чип. Кисти, руки и плечи в форме треугольника.	1	29.01. 2024	практическое
42	Выполнение удара чип.	1	02.02. 2024	практическое
43	Соревновательная деятельность при ударе чип.	1	05.02. 2024	практическое
44	4 типа удара при короткой игре: Питчинг.	1	09.02. 2024	теоретическое
45	Питч. Амплитуда движения.	1	12.02. 2024	практическое
46	Клюшка для выполнения удара питч - питчинг–вейдж(PW).	1	16.02. 2024	практическое
47	Контроль расстояния при ударе питч.	1	19.02. 2024	практическое
48	Соревновательная деятельность при ударе питч.	1	26.02. 2024	практическое
49	4 типа удара при короткой игре: Удар из бункера.	1	02.03. 2024	теоретическое
50	Знакомство с препятствиями.	1	05.03. 2024	практическое
51	Сложность выполнения удара из бункера.	1	09.03. 2024	практическое

52	Применение полученных навыков.	1	12.03. 2024	практическое
53	Соревновательная деятельность при ударе из бункера.	1	16.03. 2024	практическое
54	Тактическая подготовка гольфиста.	1	19.03. 2024	теоретическое
55	Выбор клюшек.	1	23.03. 2024	практическое
56	Система гандикапов.	1	26.03. 2024	теоретическое
57	Принятие правильного решения.	1	30.03. 2024	теоретическое
58	Совершенствование техники игры в гольф.	1	02.04. 2024	практическое
59	Продолжать воспитывать умение сохранять правильную осанку при ударе.	1	06.04. 2024	практическое
60	Соблюдение темпа в игре.	1	09.04. 2024	практическое
61	Развитие вестибулярного аппарата посредством выполнения поворотов, наклонов и вращений головой с различной скоростью.	1	13.04. 2024	практическое
62	Специальные подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1	16.04. 2024	практическое
63	Грамотно выполнять технику игры с препятствиями.	1	20.04. 2024	практическое
64	Гольф индустрия в современном мире.	1	23.04. 2024	теоретическое
65	Организация и судейство соревнований.	1	27.04. 2024	теоретическое
66	Физическая подготовка гольфистов.	1	30.04. 2024	практическое
67	Совершенствование техники короткой игры.	1	04.05. 2024	практическое
68	Совершенствование техники длинных ударов.	1	07.05. 2024	практическое
69	Подготовка к индивидуальным соревнованиям.	1	11.05. 2024	практическое

70	Индивидуальные соревнования.	1	14.05. 2024	практическое
71	Подготовка к командным соревнованиям.	1	18.05. 2024	практическое
72	Командные соревнования.	1	21.05. 2024	практическое
Итого:			72часа	

Список литературы:

1. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА – ГОЛЬФ Москва - 2012 г.

А.Н.Корольков– кандидат технических наук, магистр физической культуры, доцент кафедры теории и методики гольфа РГУФКСМиТ, Д.С.Жеребко– руководитель управления регионального развития Ассоциации гольфа России, магистр физической культуры, Б.А.Яковлев– кандидат педагогических наук, доцент, Заведующий кафедрой теории и методики гольфа РГУФСМиТ.

2. Галлахер Б., Уилсон М. Гольф для начинающих. Перевод Новиковой Т. М. Фаир-Пресс, 2005.- 192 с.

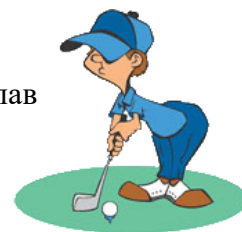
3. Вивьен Сандерс Полное руководство по игре в гольф. Москва, 2006.- 526 с.

4.Кевин Макгимпси, Дэвид Нич. «Гольф: раритеты и реликвии. История гольфа в восемнадцати лунках», Перевод с английского Михаила Гребнева под общей редакцией Алексея Николова. ИД «Анатолия», 176 с. Москва 2006

5.Кевин Макгимпси «Гольф: история мяча», Перевод с английского Михаила Гребнева под общей редакцией Алексея Николова, ИД «Анатолия». 526 с. Москва 2006

Цель игры в гольф - попасть с места первого удара (со старта) в лунку, сделав при этом как можно меньше попыток.

Как и в любом состязании, здесь существуют свои правила игры в гольф.



Техника

Существует много способов, как правильно взять клюшку паттер и много способов выполнения ударов этой клюшкой, но самое главное научиться играть точно и надежно. Во время удара нижняя часть тела и голова должны быть неподвижны. Устойчивое положение и абсолютно неподвижная голова позволят игроку сделать движение плечам, грудной клетке, рукам и паттеру синхронно, как назад, так и вперед. Такое маятникообразное движение позволит ударной плоскости паттера не разворачиваться во время удара, обеспечивая точный контакт с мячом.

Очень много гольфистов страдают от нестабильности попадания мячом в лунку и одна из основных ошибок - это неправильное расположение головки клюшки относительно поверхности.

Паттер «стоящий» на пятке может задеть за поверхность при выполнении удара по мячу и развернуться влево. Но даже если этого случайно не произойдет, то так же непросто будет попасть по мячу центром ударной поверхности.

Паттер «стоящий» на носке может задеть за поверхность при выполнении удара по мячу и развернуться вправо. Эти две ошибки приводят к сокращению количества попаданий мячей в лунку с первого удара. Для того чтобы паттер занял правильное положение, его нижняя плоскость должна полностью соприкоснуться с поверхностью площадки, что позволит игроку четко попадать ударной поверхностью клюшки и приведет к сокращению ошибок при игре.

Хват

Чтобы правильно взять клюшку, необходимо:

1) поставить головку клюшки на землю так, чтобы лицевая часть была направлена к цели. При этом сначала следует позволить левой кисти свободно повисеть рядом с клюшкой, а затем взять клюшку;

2) расположить клюшку в ладони левой руки так, чтобы конец рукоятки выходил на 1,5 см за ладонь (рис. 2);

3) захватить рукоятку большим пальцем

4) накрыть основанию большого пальца правой руки так же, как и вдоль стержня (шаф-Рукоятку клюшки или слишком слабо, т.



Рис. 2.
Положение клюшки в левой руке

(грип) клюшки пальцами, причем направлен вдоль нее;

ем большого пальца правой ру-левой. Большой палец правой большой палец левой, направлен та) клюшки.

нельзя держать слишком сильно е. сила хвата должна позволять

совершать замах и мах клюшкой, в то же время, не давая ей выпасть из рук.

Различают три основных вида хвата:

«нахлест» - мизинец правой руки ложится поверх указательного пальца левой руки (рис. 3);

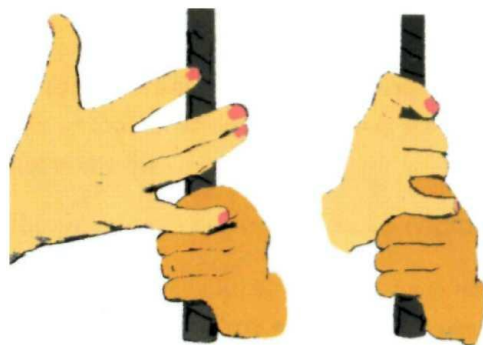


Рис. 3. Хват «нахлест»



«замок» - мизинец правой руки входит в сцепление с указательным пальцем левой (рис. 4 А);

«бейсбольный», или десятипальцевый, - мизинец правой руки касается указательного пальца левой (рис. 4 В).

Игрок выбирает для себя наиболее удобный хват.

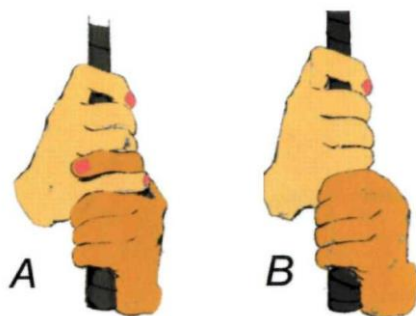


Рис. 4.
Хваты «замок» (А)
и «бейсбольный» (В)

Стойка

Для того чтобы принять хорошую стойку, необходимо выполнить следующие:

- убедиться, что лицевая часть клюшки, правая кисть и тыльная сторона левой кисти указывают на цель;
- расположить ноги на ширине плеч (для женщин - на ширине бедер), колени чуть согнуты;
- выпрямить спину, слегка наклонившись вперед, при этом голову расположить горизонтально, так, чтобы левый глаз находился прямо над мячом (не приседайте и не прогибайтесь, ваш наклон должен идти от верхней части ног, а не от талии);
- распределить вес равномерно или незначительно сместить его к левой ноге;
- локти немного согнуть, левый локоть направить в сторону цели, правый - в противоположную сторону.

Линия, соединяющая центр мяча с точкой прицеливания (линия прицеливания), должна быть параллельна линиям, проходящим через носки ног, коленные, тазобедренные, локтевые и плечевые суставы, а также линию глаз (рис. 5) .

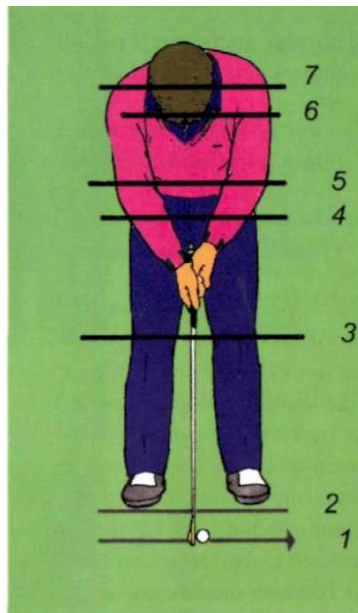


Рис. 5.

Стойка. Линии: 1 – прицеливания;
2 – носков; 3 – коленных суставов;
4 – тазобедренных суставов;
5 – локтевых суставов; 6 – глаз;
7 – плечевых суставов

Строго говоря, линии прицеливания параллельны проекции на поверхность линий, проходящих через плечевые и локтевые суставы, так как левая рука при хвате расположена выше правой и из-за этого левое плечо также расположено выше.

Строго говоря, линии прицеливания параллельны проекции на поверхность линий, проходящих через плечевые и локтевые суставы, так как левая рука при хвате расположена выше правой и из-за этого левое плечо также расположено выше.

Движение паттера

Паттер должен двигаться как маятник - плавно увеличивая скорость к нижней точке и так же плавно замедляясь после ее прохождения. При завершении маха клюшка продвигается вперед на такой же угол, как и при замахе. Рывки или резкие остановки паттера после контакта с мячом отрицательно влияют на точность.



Чтобы правильно выполнить движение паттером, следует принять стойку, как указано выше. Мяч на данной стадии обучения не нужен. Необходимо помнить следующее:

- 1) паттер, кисти рук и руки должны стать как бы одним целым и не перемещаться относительно друг друга;
- 2) ноги, туловище и голова также представляют собой единое целое и в процессе замаха и маха неподвижны;
- 3) при выполнении замаха и маха относительно неподвижного туловища перемещаются плечи (вместе с лопатками).

Со стороны это выглядит так. При замахе ноги, туловище и голова неподвижны, левое плечо опускается, а правое поднимается. Руки, кисти рук и паттер своего положения относительно плеч не меняют. При махе, наоборот, правое плечо опускается, а левое поднимается. Глаза все время смотрят на точку, где лицевая часть паттера должна соприкоснуться с мячом, до того момента пока паттер не закончит своего движения, т. е. до окончания маха. Если при замахе клюшка отводилась до носка правой ноги, то мах закончится тогда, когда клюшка дойдет до носка левой. Только после этого глаза можно отвести. Головка клюшки проходит в своей нижней точке на высоте 3-5 мм над поверхностью (рис. 6 и 7).



Рис. 6.
Выполнение замаха
и маха (вид сбоку):
А – исходное положение;
В – замах; С – мах

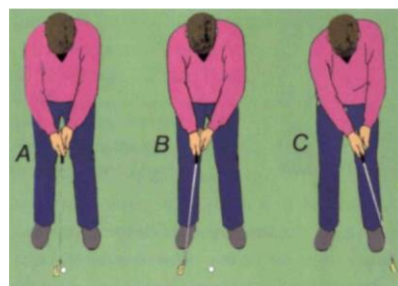


Рис. 7.
Выполнение замаха
и маха (вид спереди):
А – исходное положение;
В – замах; С – мах

После того как движение отработано, можно использовать мяч. Примите стойку относительно мяча, как описано выше. Не забудьте, левый глаз расположен точно над мячом (рис. 8).



Рис. 8.
Положение мяча
при прицеливании

Если глаза будут находиться не над мячом, а дальше, то возникнет ошибка в прицеливании и мяч может пройти левее лунки (рис. 9 А). Если ближе - то мяч, скорее всего, пройдет правее нее (рис. 9 В).

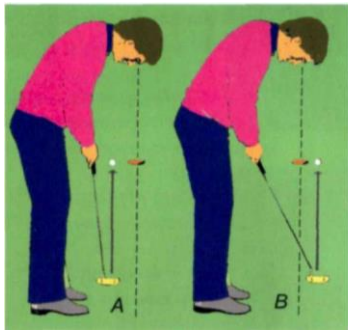
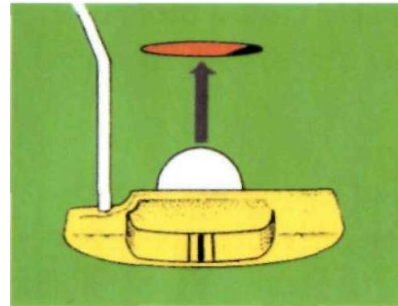


Рис. 9.
Ошибки при прицеливании:
А – глаза дальше, чем мяч;
В – глаза ближе, чем мяч

Головка

Головка клюшки расположена в непосредственной близости от мяча, но не касается его. Мяч лежит напротив метки, нанесенной на верхней части головки клюшки. Это может быть точка или, в большинстве случаев, черта. Точка прицеливания, центр мяча и эта метка лежат на одной линии (рис. 10). Теперь остается только вспомнить и выполнить разученное ранее движение, как будто мяча и вовсе нет.

Лицевая часть паттера управляется только правой рукой. Остальные части тела неподвижны. Никогда не усложняйте технику.

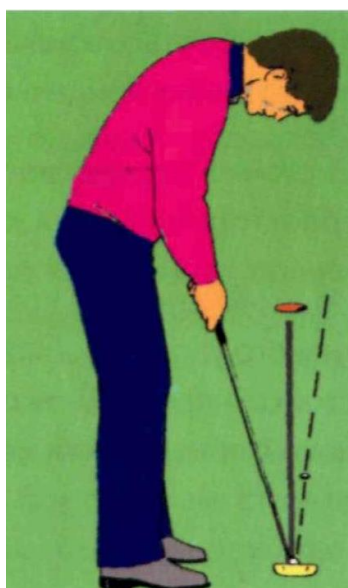


Прицеливание



При коротком патте (игре паттером при расстоянии до лунки 2 м) большинство ошибок происходит просто от плохого прицеливания. Прежде чем приступить к игре необходимо проверить, не ошибаетесь ли вы при прицеливании. Положите монету на расстоянии около двух метров от мяча. Примите стойку и прицельтесь в монету. Мысленно соедините линией центры монеты и мяча и положите на эту линию вторую монету на расстоянии 40-50 см от мяча. Отойдите за мяч и посмотрите, лежат ли монеты и мяч на одной линии. Если да - вы правильно прицеливаетесь, если нет - необходимо с помощью тренировок этому научиться (рис. 11). Важно, чтобы лицевая часть клюшки была направлена к цели и сама клюшка располагалась на земле ровно, а не носком вверх. Обычно легче всего прицеливаться паттером с широкой задней частью и нанесенной на нем линией или несколькими линиями.

Разработайте стандартные (рутинные) действия для прицеливания. Выполняйте их в определенной последовательности и одном ритме. Например: не спеша подойдите к мячу; поместите лицевую часть головки клюшки за мячом и сориентируйте ее относительно цели; разместите ступни параллельно линии прицеливания; примите стойку; проверьте, правильно ли прицелились; поднимите паттер и убедитесь, что держите его, а не опираетесь им о землю; верните паттер в исходное положение, затем медленно и ровно выполните замах и мах, держа голову и глаза неподвижными. Концентрируйтесь на том, чтобы лицевая поверхность головки клюшки точно коснулась задней стороны мяча. Никогда не опирайтесь паттером о землю в исходном положении, иначе вы рискуете при замахе поднять его вверх и совершить движение в сторону.





Проверка правильности прицеливания

При коротком патте большую роль играет имитационный замах и мах, т. е. их выполняют на расстоянии 10 - 15 см перед мячом, не касаясь последнего. Старайтесь прицеливаться не по направлению к лунке, а параллельно линии прицеливания. В противном случае, подойдя к мячу, надо изменить ориентацию стойки. Это одна из самых распространенных причин отклонения мяча вправо.

Для определения точки прицеливания посмотрите, есть ли наклон у поверхности, по которой покатится мяч, и оцените его. Если наклон проходит поперек линии прицеливания, необходимо сделать поправку и перенести точку прицеливания в сторону подъема (рис. 12).

Величина поправки зависит от расстояния до цели, угла наклона, скорости движения мяча, направления ворса покрытия и выбирается, как правило, на основе предыдущего опыта.

Всегда думайте о патте как о движении мяча по прямой к точке, которую выбрали, при этом имея в виду следующее:

мяч всегда движется по линии, перпендикулярной лицевой поверхности клюшки в момент касания с мячом (в направлении линии, нанесенной сверху на паттер).

По этой причине устанавливайте лицевую поверхность клюшки перпендикулярно линии прицеливания;

стойка определяет направление траектории головки клюшки.

Из этого следует, что для результативного удара необходима хорошая стойка и правильная ориентация лицевой поверхности клюшки



Рис. 12.
Точка прицеливания при боковом наклоне

Спортивные соревнования

1. Турниры по гольфу

Соревнования являются не только смотром правильности и эффективности работы, но и системообразующим фактором в обучении игре в гольф. Поэтому они должны носить целенаправленный характер и включать те приемы игры, которым дети обучались на занятиях по гольфу. Исходя из этого, рекомендуется все соревнования подразделять по их направленности: внутренние и внешние. Мы предлагаем нижеследующую структуру соревнований для детей дошкольного возраста.

возраст	Уровень соревнований	Общее кол-во в уч. году	Направленность соревнований				
			По видам техники	Комплекс. многоборье	модельные	По упрощен. правилам	Официальные соревнования
7-8 лет	Внутренн.	2	1	-	-	1	-
	Внешние	-	-	-	-	-	-
9-11 лет	Внутренн.	3	2	-	-	-	-
	Внешние	1	-	-	-	1	-

Физкультурно-массовые мероприятия

1. Спортивные праздники
2. Встречи с профессиональными игроками
3. Совместные мероприятия с родителями

Показательные выступления по гольфу проводятся до или в самом начале подготовки юных гольфистов и имеет целью предварительного ознакомления школьников с направленностью и особенностями гольфа как вида физического воспитания и активного отдыха детей и взрослых. При проведении показательного выступления инструктор по физической культуре не только показывает инвентарь и оборудование для гольфа, но и демонстрирует различные технические действия, а также рассказывают об истории и содержании гольфа. Второе показательное выступление целесообразно проводить с детьми (можно привлечь и родителей), которые уже прошли первоначальное обучение и готовятся вступить на путь углубленного освоения гольфа. Целью второго показательного выступления является создание основы для возникновения у школьников мотивации к занятиям гольфом как виду спортивной деятельности, а не только как к средству активного отдыха или увлекательной игре. При проведении второго показательного выступления можно приглашать спортсменов, которые готовы рассказать ребятам об особенностях соревновательной борьбы в гольфе и пробудить у них чувство здорового честолюбия и вкуса победы.

Встречи с профессиональными игроками позволят повысить интерес к гольфу.

Этикет

- ❖ Не стойте близко к игроку, который только собирается сделать удар, игрок производящий удар может случайно вас задеть и удар будет произведен не по мячику, а по вам, что может привести к травмам.
- ❖ Не отвлекайте игрока, готовящегося нанести свой удар по мячику, движением или разговором.
- ❖ Никогда не задерживайте игру.
- ❖ Пропускайте вперед игрока, идущего быстрее тебя.
- ❖ Совершив удар, сойди с поля лунки.
- ❖ Не делайте клюшкой маховых движений, имитирующих игру в большой гольф. Это опасно для окружающих.
- ❖ Старайтесь не показывать свои эмоции при хорошем или неудачном ударе.
- ❖ Не прыгайте через конструкции гольфа.
- ❖ Не кидайте мяч, передавайте его из рук в руки.
- ❖ Уважайте игрока и площадку, на которой играете.
- ❖ Выходите на площадку для гольфа только в спортивной обуви.

Правила игры

- ❖ Начальный удар со стартовой площадки (Ти). Последующие удары - с места, где остановился мяч.
- ❖ Во время подготовки к первому удару мяч должен быть установлен на поверхность рукой.
- ❖ Игрок считается готовым к игре, когда он начинает замахиваться клюшкой для нанесения удара.
- ❖ Удары можно наносить только тогда, когда мяч находится в игре.
- ❖ Клюшка может прикасаться к мячу только во время удара.
- ❖ Нечаянное касание мяча при отсутствии готовности к игре не признается ударом.
- ❖ Удар считается нанесенным, когда игрок, будучи готовым к удару, приводит мяч в движение ударом клюшки.
- ❖ Привести мяч в движение - означает сдвинуть мяч с места.
- ❖ Во время прохождения одной лунки игрок может пользоваться только одним мячом.
- ❖ Если мяч вылетел за пределы поля гольфа, то следующий удар производится с того же места.
Если мяч остановился возле борта или препятствия, отодвиньте его на две длины головки клюшки, не приближаясь к лунке.
- ❖ Мяч, отскочивший от препятствия назад или в любую сторону, играется с нового места.
- ❖ Каждый удар считается за очко. Самое большое количество ударов на одной лунке гольфа не должно превышать шести.

- ❖ Если игрок не попал за шесть ударов мячиком в лунку, он переходит к следующей лунке.
- ❖ Пройдя лунку гольфа, результат должен быть занесен в карточку.
- ❖ Побеждает тот игрок, который потратил меньше ударов на прохождение всех лунок.
- ❖ Мяч, получивший повреждения или потерянный после удара может быть заменен другим мячом.
- ❖ Удар по новому мячу должен быть произведен с места последнего удара по потерянному или поврежденному мячу.
- ❖ Мяч, находящийся в игре, можно передвигать только ударами клюшки. Бить можно только по остановившемуся мячу. Клюшка может прикасаться к мячу только во время удара.
- ❖ Клюшку во время удара следует держать двумя руками.
- ❖ Во время прохождения одной лунки игрок может пользоваться только одним мячом.
- ❖ Лунки всегда следует проходить в порядке от первой к восемнадцатой.
- ❖ Играть можно только тогда, когда предыдущий игрок прошел лунку и освободил игровое поле.
- ❖ Новую лунку можно начинать играть только тогда, когда предыдущую лунку прошел последний игрок группы.

Одежда для гольфа

Игрок должен быть одет в рубашку, прилегающую к телу. Рукоятка клюшки при ударе может задевать за свисающую одежду и мешать игре. Вместе с тем одежда не должна стеснять движений. В зависимости от погоды игрок может надеть непромокаемую куртку, шапочку. Обувь предпочтительна на низком широком каблуке, обеспечивающая хорошую устойчивость.



Клюшка

При игре в гольф используется клюшка – и клюшка – айрон, они состоят из головки, стержня (шафта), рукоятки (грипа). В свою очередь, головка клюшки имеет лицевую поверхность, носок, пятку и подошву (рис. 1).

Рис. 1. Клюшка - паттер:

- 1 - головка;
- 2 - стержень (шафт);
- 3 - рукоятка (грип);
- 4 - лицевая поверхность;
- 5 - носок;
- 6 - пятка;
- 7 - подошва

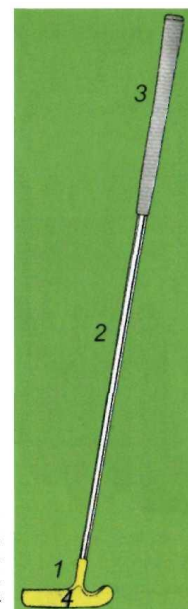



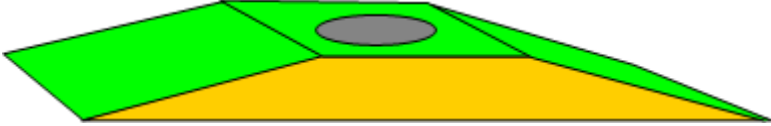
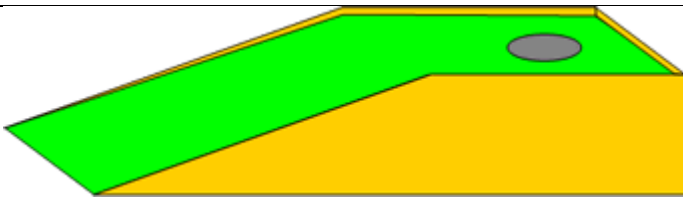
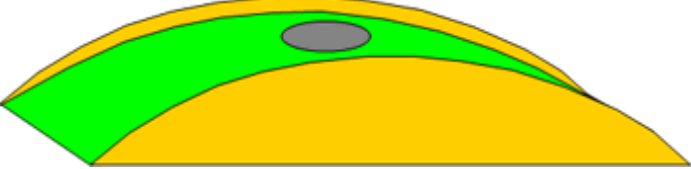
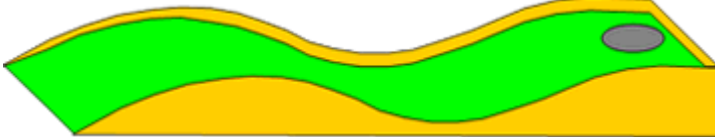
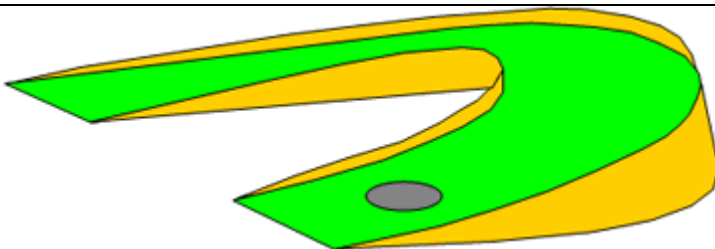
Рис. 1. Клюшка - паттер:
1 - головка; 2 - стержень (шафт);
3 - рукоятка (грип);
4 - лицевая поверхность;
5 - носок; 6 - пятка; 7 - подошва

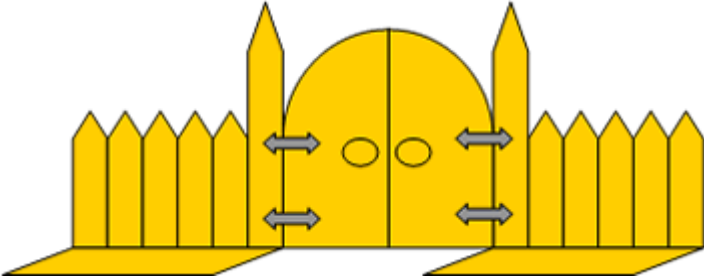
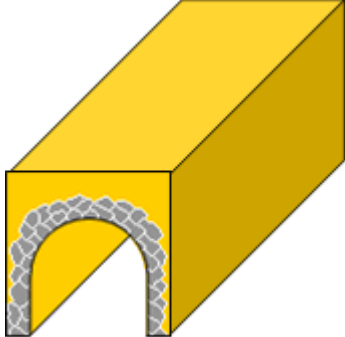
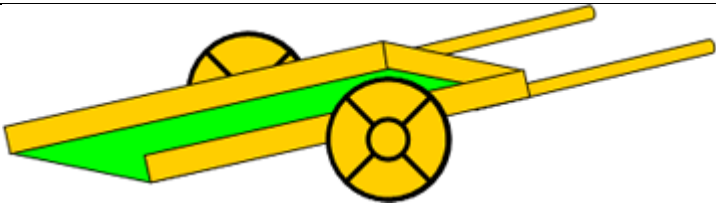
паттер

оче-
верх-

Рукоятка клюшки для гольфа выполнена из резины и имеет круглое сечение или плоскую поверхность спереди. Иногда используют обмотку из кожи. Стержень клюшки обычно выполняется из металла, но в последнее время все большее распространение получают стержни из карбона. Они имеют меньший вес, что способствует смещению общего центра масс клюшки вниз. Такое смещение облегчает контроль клюшки во время замаха и маха. Стержни имеют различную окраску. Отличительная особенность головок клюшек для гольфа состоит в том, что лицевая поверхность головки клюшки имеет специальное резиновое покрытие. Мяч отскакивает от головки клюшки исключительно из-за ее упругих свойств, а не из-за упругих свойств мяча как в гольфе.

Препятствия с лунками для гольфа на ковролине

№	Наименование	Размеры	Эскиз
1	Лунка одно-скатная	20*30*5	
2	Лунка дву-скатная	20*60*7	
3	Эстакада	20*70*15	
4	Волна	20*80*12	
5	Двойная волна с бортом	20*120*15	
6	Горка пово-ротная	70*40*10	

7	Ворота	20*60*20	
8	Туннель	20*60*20	
9	Телега	60*20*15	

Виды площадок для игры в мини-гольф

- Игра в мини-гольф проводится на поле, состоящем из игровых площадок, называемых лунками (дорожками). Площадки должны быть пронумерованы, а их конструкция должна соответствовать требованиям техники безопасности.



*свобод-
дарта или ландшафтное поле.*

*Дорожки
ного стан-*

- Стартовая площадка (ти) представляет собой круг диаметром 30 см, расположенный на оси стартового участка игрового поля на расстоянии не менее 40 см от его начала.
- Препятствия могут иметь различную конструкцию для разных типов полей. Общее требование: препятствия должны быть жестко фиксированы по положению и ориентации, и не сдвигаться при касаниях клюшкой либо мячом.



Этернитовое поле

Данные конструкции мобильны, имеют большой срок службы, могут быть выполнены из различных материалов, что позволяет создавать интересные и разнообразные игровые поля.



конструкция за счет своей сложности и разнообразия препятствий представляет собой

увлекательнейшее игровое поле.

Ландшафтное поле



СЛОВАРЬ

терминов мини-гольф



Паттер - клюшка для мини-гольфа

мяч - специальный мяч для игры в мини - гольф

лунка – углубление на игровой площадке, в которое загоняется мяч

Преграда — элемент игрового поля, который усложняет процесс игры

Препятствие—предмет, который «мешает» играть и находится на поле по замыслу.

Ти - это подставка, на которую можно поставить мяч, чтобы выполнять первый удар на каждой лунке.