

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 имени А.М. Позынича
(МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича)

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
классных руководителей
МБОУ СОШ №11
им. А.М. Позынича
_____ Т.К. Касьян
протокол № 1 от 27.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МБОУ СОШ № 11
им. А.М. Позынича
_____ Персиянова А.А
27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 11
им. А.М. Позынича
_____ Тарусова Т.Ю.
приказ № 302-од от 27.08.2025г.

Программа

кружка

«Гольф»

МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича
на 2025 – 2026 учебный год

Руководитель – учитель физической культуры
Елисеенко Анна Николаевна

г. Новочеркасск, 2025 г.

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 опыта, 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 непринуждённой 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. Теоретический 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 ребёнка;
-  соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Методы и формы работы:

- *вербальная* - устная форма обучения, используется на теоретических занятиях
- *визуальная* - данная форма используется при просмотре видеороликов, рассматривании 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:

Беседа 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 видеофильма 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

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны

знать:

- ✚ Первичные сведения об истории возникновения игры
- ✚ Иметь представления о видах площадок
- ✚ Знать этикет игры в гольф
- ✚ Терминологию игры в гольф
- ✚ Правила игры;

уметь:

- ✚ Правильно держать клюшку;
- ✚ Принимать правильную стойку;
- ✚ Соединять отдельные движения патером и прицеливание;
- ✚ Освоить прохождение препятствий;

В конце 2-5 года обучения дети должны закрепить знания 1 года обучения, чувствовать и ценить красоту игры в гольф, стать активными участниками соревнований по гольфу

знать:

простейшие основы судейства;

уметь:

грамотно выполнять технику игры с препятствиями;
самостоятельно продумывать движение мяча во время игр.

Критерии оценочной деятельности детей.

Главным экспертом в оценке спортивного роста, конечно, должен быть педагог с помощью метода наблюдения и метода включения детей в физкультурную деятельность.

Механизмом оценки роста является: «обратная связь» воспитанников и педагога;

Если «обратная связь» от ребенка передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

А поскольку игра в гольф – занятие коллективное и, если коллектив с удовольствием занимается и отдыхает, то его деловое и неформальное общение «здоровое». Если родители и дети стремятся посмотреть соревнования и поучаствовать в них, если в кружок стремятся новые дети, чтобы стать его учениками, значит, спортивный дух живет и развивается успешно.

Одной из «экспертных оценок» являются участие воспитанников в соревнованиях. Беседуя с детьми об увиденном, у детей вырабатывается чувство соперничества, успешности, а полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Формирование оценочной деятельности у детей на занятиях происходит по двум направлениям. Во - первых, благодаря знакомству с профессиональными спортсменами, во - вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие.

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью таблицы

«Показатели сформированности основных умений, навыков и приемов игры в гольф»

№	Ф.И.	возраст	Стойка	Техник	Техник	Техник	Техника	Количество	Коэффиц
---	------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	------------	---------

	ребенка		при ударе	а хвата	а замаха	а удара	прохождени я препятствия	попаданий (10 ударов)	иент подготовл енности
1									
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 год обучения

<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		теоретическое
2.	История развития гольфа.	1		теоретическое
3.	Основные атрибуты для игры в гольф.	1		Теоретическое
4.	Правила игры на площадке в гольф и правила техники безопасности. Этикет гольфиста.	1		Теоретическое
5.	Техника игры в гольф.	1		теоретическое
6.	Изучение подводящих и специальных упражнений, связанных с освоением тактико-технических действий гольфа.	1		практическое
7.	Техника бросков и катаний мяча.	1		практическое
8.	Повторение и закрепление техники бросков и катаний мяча.	1		практическое
9.	Клюшка паттер.	1		практическое
10.	Клюшка паттер и техника совершения паттов.	1		практическое
11.	Удары на разные расстояния клюшкой паттер.	1		теоретическое
12.	Воспитывать умение сохранять правильную осанку при ударе.	1		практическое
13.	Контроль движения мяча после удара паттером.	1		практическое
14.	Знакомство с препятствиями.	1		практическое
15.	Техника прохождения препятствий.	1		практическое
16.	Подвижные игры с элементами гольфа.	1		практическое

17.	Соревновательная деятельность в категории удар паттером.	1		практическое
18.	Эстафеты с элементами гольфа.	1		практическое
19.	Упражнения для обучения основным элементам совершения игровых действий в гольфе.	1		практическое
20.	Отработка паттов на средние дистанции.	1		практическое
21.	Отработка паттов на средние дистанции.	1		практическое
22.	Отработка паттов на длинные дистанции.	1		практическое
23.	Отработка паттов на длинные дистанции.	1		практическое
24.	Попадание в мишени-цели.	1		практическое
25.	Освоение игровых действий.	1		практическое
26.	Линия патта.	1		практическое
27.	Короткая игра. Точность и контроль.	1		практическое
28.	Соревновательная деятельность.	1		практическое
29.	Применение правил в игровых ситуациях.	1		практическое
30.	Специальные подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1		теоретическое
31.	Знакомство с препятствиями.	1		практическое
32.	Отработка техники прохождения препятствий.	1		практическое
33.	Повторение технических элементов.	1		теоретическое
34.	Совершенствование игровых умений.	1		практическое

35.	Короткая игра - командные соревнования.	1		практическое
	Итого:		35 часов	

Учебно-тематический план занятий

2 год обучения

<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.	1		теоретическое
2.	Клюшка «айрон» и подставка ти.	1		теоретическое
3.	Чиппинг.	1		Теоретическое
4.	Неполный свинг.	1		Теоретическое
5.	Чип. Амплитуда движения.	1		теоретическое
6.	Выполнение удара чип.	1		практическое
7.	Контроль полета мяча при ударе чип.	1		практическое
8.	Мяч за пределами поля.	1		практическое
9.	Отработка прохождения препятствия (в игровой форме).	1		практическое
10.	Простейшие основы судейства.	1		практическое
11.	Соревновательная деятельность при ударе чип.	1		теоретическое
12.	Применение полученных навыков.	1		практическое
13.	Тактическая подготовка гольфиста.	1		практическое
14.	Принятие правильного решения.	1		практическое
15.	Совершенствование техники игры в гольф.	1		практическое
16.	Отработка техники прохождения препятствий.	1		практическое
17.	Организация и судейство соревнований.	1		практическое
18.	Физическая подготовка гольфистов.	1		практическое
19.	Совершенствование техники короткой игры.	1		практическое
20.	Совершенствование техники короткой игры.	1		практическое
21.	Совершенствование техники патта и чипа.	1		практическое

22.	Совершенствование техники патта и чипа.	1		практическое
23.	Практическое изучение основ техники питча.	1		практическое
24.	Практическое изучение основ техники питча.	1		практическое
25.	Стартовое положение при питче.	1		практическое
26.	Амплитуда движения при ударе питч.	1		практическое
27.	Расстояние при ударе питч.	1		практическое
28.	Освоение основ техники питча.	1		практическое
29.	Совершенствование техники патта и питча.	1		практическое
30.	Совершенствование техники патта и питча.	1		теоретическое
31.	Поражение промежуточных целей с наименьшим количеством ударов.	1		практическое
32.	Подготовка к индивидуальным соревнованиям.	1		практическое
33.	Индивидуальные соревнования.	1		теоретическое
34.	Подготовка к командным соревнованиям.	1		практическое
35.	Командные соревнования.	1		практическое
	Итого:		35 часов	

Учебно-тематический план занятий

3 год обучения

№	Тема занятия	Кол- во занятий	Дата.	Вид занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по гольфу.	1		теоретическое
2.	Короткая игра. Точность и контроль.	1		теоретическое

3.	Неполный свинг при короткой игре.	1		Теоретическое
4.	4 типа удара при короткой игре: Паттинг.	1		Теоретическое
5.	Совершение удара паттером.	1		теоретическое
6.	Линии и длинна удара при паттинге.	1		практическое
7.	Чтение линий патта.	1		практическое
8.	Искусство-забить мяч в лунку.	1		практическое
9.	Короткая игра - командные соревнования.	1		практическое
10.	4 типа удара при короткой игре: Чиппинг.	1		практическое
11.	Клюшка для удара чип: питчинг–вейдж(PW) и сэнд- вейдж (SW)	1		теоретическое
12.	Выполнение удара чип.	1		практическое
13.	Соревновательная деятельность при ударе чип.	1		практическое
14.	4 типа удара при короткой игре: Питчинг.	1		практическое
15.	Питч. Амплитуда движения.	1		практическое
16.	Клюшка для выполнения удара питч - питчинг–вейдж(PW).	1		практическое
17.	Контроль расстояния при ударе питч.	1		практическое
18.	Соревновательная деятельность при ударе питч.	1		практическое
19.	4 типа удара при короткой игре: Удар из бункера.	1		практическое
20.	Знакомство с препятствиями.	1		практическое
21.	Сложность выполнения удара из бункера.	1		практическое
22.	Применение полученных навыков.	1		практическое
23.	Соревновательная деятельность при ударе из бункера.	1		практическое
24.	Тактическая подготовка гольфиста.	1		практическое
25.	Выбор клюшек.	1		практическое
26.	Система гандикапов.	1		практическое
27.	Принятие правильного решения.	1		практическое
28.	Совершенствование техники игры в гольф.	1		практическое
29.	Физическая подготовка гольфистов.	1		практическое
30.	Грамотно выполнять технику игры с препятствиями.	1		теоретическое
31.	Организация и судейство соревнований.	1		практическое
32.	Подготовка к индивидуальным соревнованиям.	1		практическое
33.	Индивидуальные соревнования.	1		теоретическое
34.	Подготовка к командным	1		практическое

	соревнованиям.			
35.	Подготовка к командным соревнованиям.	1		практическое
36.	Командные соревнования.			практическое
	Итого:		35 часов	

Учебно-тематический план занятий

4 год обучения

<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.	1		теоретическое
2	Техника игры в гольф.	1		теоретическое
3	Тактические действия в гольфе.	1		Теоретическое с использованием мультимедийной презентации
4	Повторение правил.	1		Теоретическое (рассматривание картинок, фотослайдов, просмотр видеороликов)
5	Подвижные игры с элементами гольфа	1		теоретическое
6	Гольф-свинг.	1		практическое
7	Категории длинны ударов: Удар айроном.	1		практическое
8	Самый короткий айрон: сэнд-вейдж(SW)	1		практическое
9	Контроль полета мяча после удара айроном.	1		практическое
10	Самый длинный айрон: Айрон №3	1		практическое
11	Удары короткими клюшками	1		теоретическое
12	Удары короткими клюшками	1		практическое
13	Соревновательная деятельность в категории удар айроном.	1		практическое
14	Эстафеты с элементами гольфа.	1		практическое
15	Категории длинны ударов: Удары гибридами.	1		практическое
16	Конструкция гибрида.	1		практическое
17	Упражнения для обучения основным элементам совершения игровых действий в гольфе.	1		практическое
18	Категории длинны ударов: Удары фервейными вудами.	1		практическое

19	Стойка игрока при ударе вудом.	1		практическое
20	Совершенствование техники при работе вудом.	1		практическое
21	Соревновательная деятельность в категории удар вудом.	1		практическое
22	Категории длинны ударов: Удар драйвером.	1		практическое
23	Использование деревянной подставки ти.	1		практическое
24	Стойка игрока при ударе драйвером.	1		практическое
25	Контролируемая сила при ударе драйвером.	1		практическое
26	Удары длинными клюшками.	1		практическое
27	Удары на разные расстояния длинными клюшками.	1		практическое
28	Совершенствование техники длинных ударов.	1		практическое
29	Соревновательная деятельность в категории удар драйвером.	1		практическое
30	Соблюдение темпа в игре.	1		теоретическое
31	Физическая подготовка гольфистов.	1		практическое
32	Тактическая подготовка гольфистов.	1		практическое
33	Судейство соревнований.	1		практическое
34	Подготовка к индивидуальным соревнованиям.	1		практическое
35	Индивидуальные соревнования.	1		практическое
36	Подготовка к командным соревнованиям.	1		практическое

37	Командные соревнования	1		практическое
	Итого:		37 часа	

Учебно-тематический план занятий

5 год обучения

<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.	1		теоретическое
2.	Клюшка паттер и техника совершения паттов.	1		теоретическое
3.	Удары на разные расстояния клюшкой паттер.	1		Теоретическое
4.	Отработка паттов на средние дистанции.	1		Теоретическое
5.	Отработка паттов на средние дистанции.	1		теоретическое
6.	Отработка паттов на длинные дистанции.	1		практическое
7.	Совершение удара паттером.	1		практическое
8.	Соревновательная деятельность в категории удар паттером.	1		практическое
9.	Выполнение удара чип.	1		практическое
10.	Контроль полета мяча при ударе чип.	1		практическое
11.	Применение полученных навыков.	1		теоретическое
12.	Тактическая подготовка гольфиста.	1		практическое
13.	Совершенствование техники патта и чипа.	1		практическое
14.	Выполнение удара питч.	1		практическое
15.	Совершенствование техники патта и питча.	1		практическое
16.	Физическая подготовка гольфистов.	1		практическое
17.	Удары короткими клюшками	1		практическое
18.	Удары длинными клюшками.	1		практическое
19.	Совершенствование техники игры в гольф	1		практическое
20.	Категории длинны ударов: Удар айроном.	1		практическое

21.	Контроль полета мяча после удара айроном.	1		практическое
22.	Самый длинный айрон: Айрон №3	1		практическое
23.	Соревновательная деятельность в категории удар айроном.	1		практическое
24.	Эстафеты с элементами гольфа.	1		практическое
25.	Категории длинны ударов: Удары гибридами.	1		практическое
26.	Категории длинны ударов: Удары фервейными вудами.	1		практическое
27.	Совершенствование техники при работе вудом.	1		практическое
28.	Соревновательная деятельность в категории удар вудом.	1		практическое
29.	Категории длинны ударов: Удар драйвером.	1		практическое
30.	Контролируемая сила при ударе драйвером.	1		теоретическое
31.	Удары длинными клюшками.	1		практическое
32.	Удары на разные расстояния длинными клюшками.	1		практическое
33.	Совершенствование техники длинных ударов.	1		теоретическое
34.	Соревновательная деятельность в категории удар драйвером.	1		практическое
35.	Физическая подготовка гольфистов.	1		практическое
Итого:			35 часов	

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 правой руки большой рукоятку клюшки или слишком слабо, совершать замах и давая ей выпасть из рук.



Рис. 2.
Положение клюшки
в левой руке

(грип) клюшки пальцами, причем направлен вдоль нее;

основанием большого пальца палец левой. Большой палец как и большой палец левой, стержня (шафта) клюшки. нельзя держать слишком сильно т. е. сила хвата должна позволять мах клюшкой, в то же время, не

Различают три основных вида хвата:

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

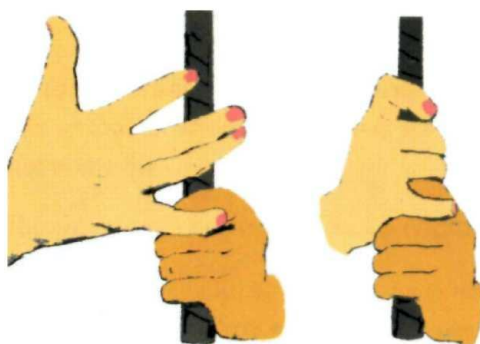


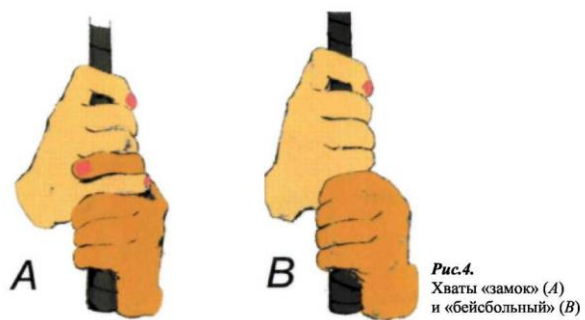
Рис. 3. Хват «нахлест»



«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.



Стойка

Для того чтобы принять хорошую стойку, необходимо выполнить следующее:

- 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) .

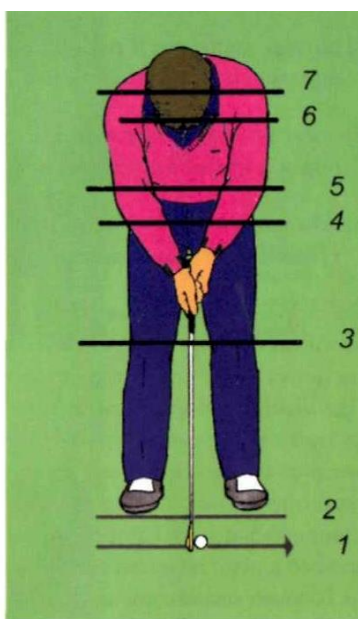


Рис. 5.

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.

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).

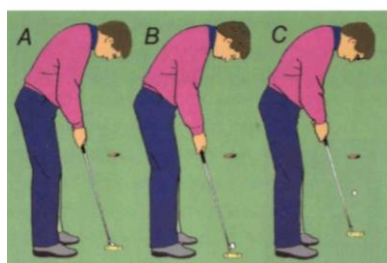


Рис. 6.
Выполнение замаха
и маха (вид сбоку):
А – исходное положение;
В – замах; С – мах

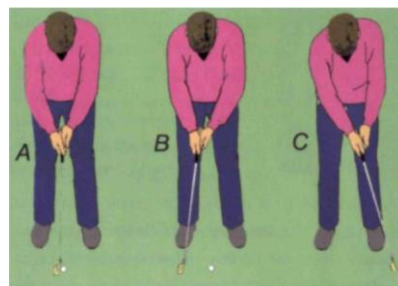


Рис. 7.
Выполнение замаха
и маха (вид спереди):
А – исходное положение;
В – замах; С – мах

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

лунки (рис. 9
пройдет правее

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

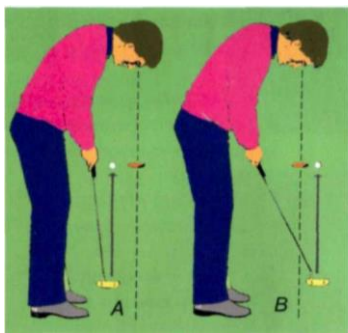
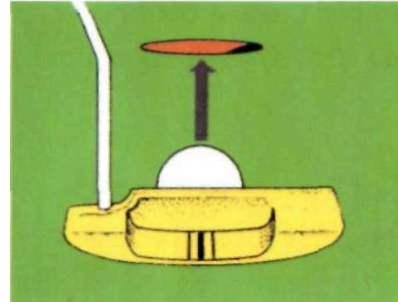


Рис. 9.
Ошибки при прицеливании:
А – глаза дальше, чем мяч;
В – глаза ближе, чем мяч

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 имеют целью предварительное ознакомление 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 демонстрируют 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.

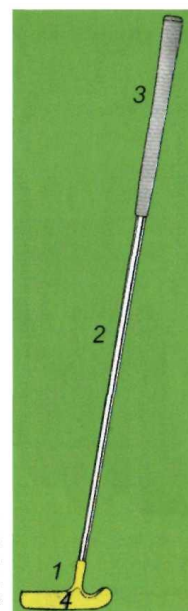


Клюшка

При игре в гольф используется клюшка – паттер 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;



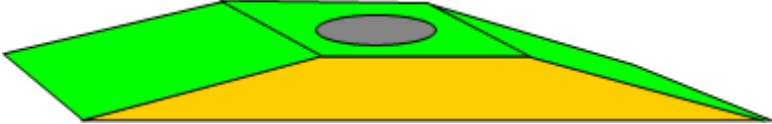
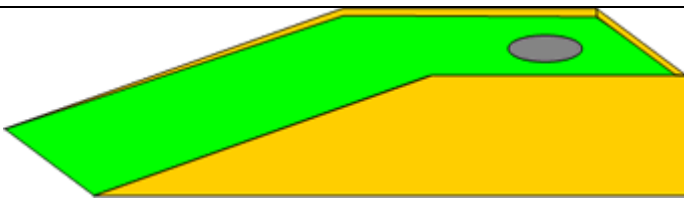
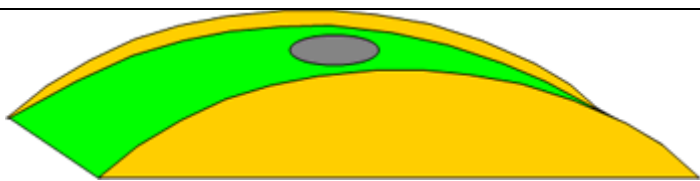
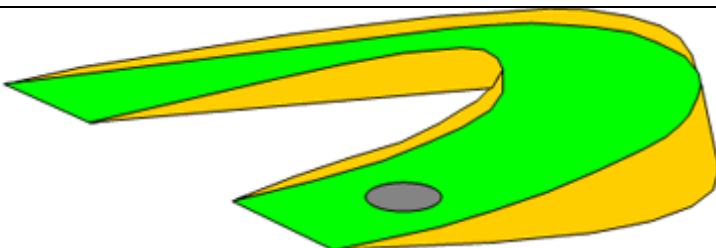
имеет

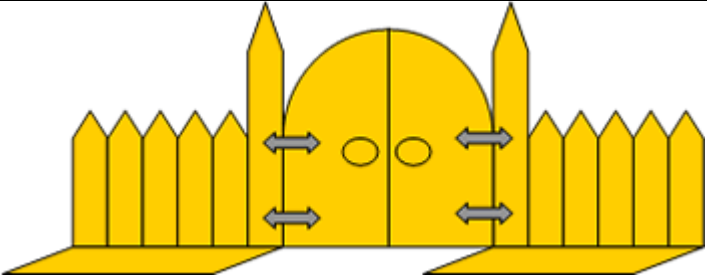
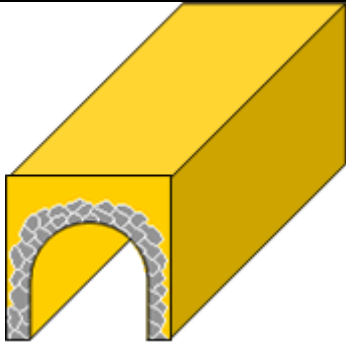
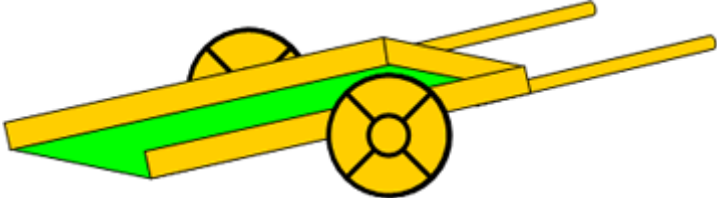
Рис. 1. Клюшка - паттер:
1 - головка; 2 - стержень (шафт);
3 - рукоятка (грип);
4 - лицевая поверхность;
5 - носок; 6 - пятка; 7 - подошва

- 6 - пятка;
7 - подошва

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 односкатная	20*30*5	
2	Лунка двускатная	20*60*7	
3	Эстакада	20*70*15	
4	Волна	20*80*12	
5	Двойная волна с бортом	20*120*15	
6	Горка поворотная	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.



стандарта или ландшафтное поле.

*Дорожки
свободного*

- 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 очень мобильны, имеют небольшой вес, один человек может собрать представленную конструкцию за считанные минуты. Сформированный комплекс будет представлять 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.