

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

Рассмотрена
Педагогическим
советом ГБНОУ
«Балтийский
берег»
Протокол № 2
от « 08 » 12 2023 г.

Рассмотрена
Научно-
методическим
советом
Протокол № 3
от « 06 » 12 2023 г.

Утверждена
Приказом
ГБНОУ «Балтийский
берег»
№ 121 от « 08 » 12 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Мини-гольф»**

Срок освоения: 18 дней
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Разработчики программы:

Каминский Александр Владимирович,
учитель физической культуры ООШИ

Матвеева Полина Александровна,
учитель физической культуры ООШИ

Кургузкина Юлия Вячеславовна,
методист, педагог-организатор ГКЦ ФСР

Воронина Елена Адольфовна,
к.п.н., зав. методическим отделом

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы
Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-гольф (далее – Программа) направлена на вовлечение обучающихся в спортивную игру с клюшкой и мячом на специальном поле, способствует формированию у обучающихся концентрации и ловкости и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы:

Программа адресована обучающимся от 10 до 15 лет, мальчикам и девочкам, желающим получить начальные знания, умения и навыки в игре мини-гольф.

Актуальность программы:

Мини-гольф – самостоятельный вид спорта и популярная спортивная игра для детей и подростков, которая не знает возрастных ограничений, для нее не нужна специальная физическая подготовка. От игрока требуется только концентрация внимания, владение техникой исполнения ударов и координация.

Программа отвечает задачам, поставленным в Концепции развития детско-юношеского спорта до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р) в части обновления содержания образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с интересами детей, потребностями семьи, общества и государства; обеспечения условий для доступа детей к современным знаниям и технологиям в сфере детско-юношеского спорта, а также к современной спортивной инфраструктуре; реализации права на развитие личностного и профессионального самоопределения и самореализации детей в различных элементах системы детско-юношеского спорта; внедрения системы спортивной ориентации детей для занятий видом (видами) спорта.

Программа доступна для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей. Так как этот вид спорта не требует больших физических усилий, в него могут играть дети с ОВЗ.

Игра в мини-гольф - один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, тренировок, отработка движений, ударов, поз, улучшает общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему. Также эти занятия являются пропагандой здорового образа жизни.

Кроме того, программа ориентирована на решение ряда воспитательных задач, таких как развитие лидерских качеств, умения работать в команде и оказывать помощь своим партнерам. Мини-гольф очень полезен для детей с точки зрения социального и интеллектуального развития, потому что вырабатывает такие качества, как стратегическое мышление, целеустремленность и упорство. Очень важна роль мини-гольфа в воспитании детей. В отличие от других видов спорта в мини-гольфе рядом с игроками нет судьи. Поэтому от детей требуются доскональное знание правил, честность и принципиальность по отношению к себе и к своим товарищам по игре. К тому же мини-гольф требует соблюдения строгого этикета. Это дисциплинирует детей, учит их владеть собой в стрессовых ситуациях и с уважением относиться к соперникам.

Отличительные особенности программы

- программа рассчитана на 36 часов, направлена на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в игре «мини-гольф»);
- вовлечение обучающихся в занятия видом спорта и популяризация здорового образа жизни;
- возможность реализации программы в каникулярный период времени.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и сроки освоения программы:

Объем программы – 36 часов.

Срок освоения – 18 дней.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа на протяжении 18 недель. Занятия проводятся по 45 минут с 10 - минутным перерывом.

Цель программы: развитие спортивных навыков обучающихся на основе овладения начальными знаниями, умениями и навыками в игре мини-гольф.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать представление об основных правилах мини-гольфа;
- формировать начальные навыки игры;
- ознакомить с основными правилами безопасного использования инвентаря игры (клюшки, мячи).

Развивающие:

- развивать координационные способности; функции равновесия;

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Планируемые результаты освоения программы

Задачи	Ожидаемые результаты	Способы диагностики
<i>Предметные</i>		
Дать представление об основных правилах мини-гольфа	Знание основных правил игры в мини-гольф	Выполнение практических упражнений
Формировать начальные навыки игры	Сформированность техники и начальных навыков игры	Выполнение практических упражнений
Ознакомить с основными правилами безопасного использования инвентаря игры (клюшки, мячи)	Знание основных правил безопасного использования клюшек и мячей во время игры.	Выполнение практических упражнений

<i>Метапредметные</i>		
Развивать координационные способности; функции равновесия;	Положительная динамика в развитии координационных способностей	Педагогическое наблюдение
<i>Личностные</i>		
Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;	Положительная динамика отношения обучающихся к занятию спортом	Педагогическое наблюдение

Организационно-педагогические условия реализации программы

Реализация программы осуществляется на русском языке.

Программа реализуется по персонифицированному финансовому сертификату дополнительного образования в каникулярное время.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- возможна реализация программы с использованием сетевой формы (на основании договоров с образовательными организациями, располагающими необходимым материально-техническим обеспечением - помещениями и оборудованием);
- предполагается реализация программы в каникулярное время;
- программа предполагает возможность обучения детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

Особенности организации образовательного процесса

Программа включает в себя два раздела:

Первый раздел «Правила мини-гольфа», включает темы, посвященные изучению истории развития мини-гольфа, освоению терминологии и правил игры.

Второй раздел «Прохождение препятствий» позволяет развить начальные навыки игры и отработать технику преодоления препятствий (лунка односкатная, лунка двускатная, эстакада, волна, трамплин радиусный с кольцом, тоннель).

Условия приема на обучение:

специальных условий не предъявляется; на обучение принимаются все желающие, мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой.

Условия формирования групп: как одновозрастные, так и разновозрастные группы.

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в форме игр и соревнований.

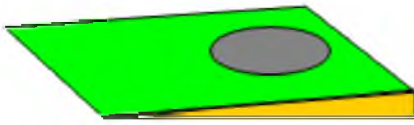


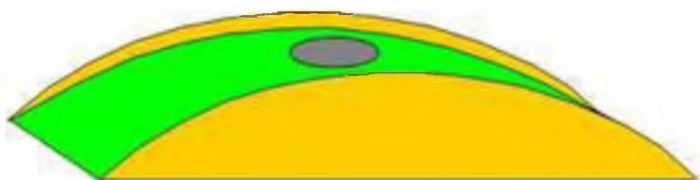

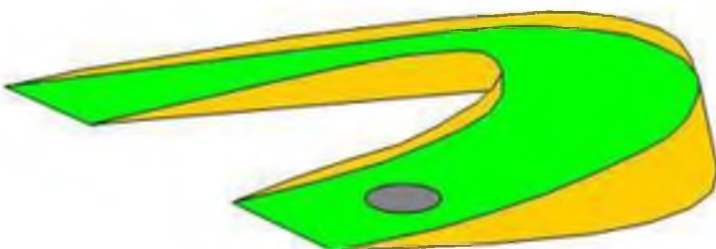
Формы организации деятельности учащихся на занятии:

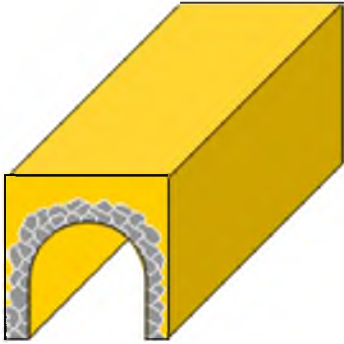


- фронтальная (со всеми учащимися одновременно);
- групповая (в малых группах, в парах).

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим категорию судейства по гольфу или мини-гольфу.

Материально-техническое оснащение: класс или аудитория из расчета количества учеников; канцелярия: бумага, ручки, карандаши; специализированное оборудование и инвентарь:

№	Наименование	Размеры	Эскиз
Препятствия с лунками для мини-гольфа на ковролине			
1	Лунка одностатная	20*30*5	
2	Лунка двустатная	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	Туннель	20*60*20	
8	Паттер - Ключки с легкой головкой Г-образной формы	10 штук	
9.	Мячи	10 штук	
10	Карточки для записи счета	50 штук	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Правила мини-гольфа	9	3	6	
1.1	Техника безопасности. Правила игры на площадке в мини-гольф.	9	3	6	наблюдение за соблюдением техники и правил мини-гольфа, качеством выполнения упражнений
2	Раздел 2. Прохождение препятствий	27	6	21	
2.1	Разновидности площадок для игры в мини-гольф. Техника игры в мини-гольф.	9	3	6	наблюдение за соблюдением техники и правил мини-гольфа, качеством выполнения упражнений
2.2	Препятствия мини-гольфа. Техника прохождения препятствий	9	3	6	наблюдение за соблюдением техники и правил мини-гольфа, качеством выполнения упражнений
2.3	Итоговые турниры	9	-	9	соревнование
	Итого	36	9	27	

УТВЕРЖДЕН

Приказом
ГБНОУ «Балтийский берег»
№ 121 от « 08 » декабря 2023

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Мини-гольф» на 2023-2024 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
группа 1	01.02.2024 *	31.05.2024 *	18	18	36	1 раз в неделю по 2 часа на протяжении и 18 недель. Занятия проводятся по 45 минут с 10-минутным перерывом.

*Дата начала и окончания занятий может быть уточнена.

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

Рассмотрена
Педагогическим
советом ГБНОУ
«Балтийский
берег»
Протокол № 2
от « 08 » 12 2023 г.

Рассмотрена
Научно-
методическим
советом
Протокол № 3
от « 06 » 12 2023 г.

Утверждена
Приказом
ГБНОУ «Балтийский
берег»
№ 121 от « 08 » 12 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«МИНИ-ГОЛЬФ»

Срок освоения: 18 дней

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Разработчики программы:

Каминский Александр Владимирович,
учитель физической культуры ООШИ

Матвеева Полина Александровна,
учитель физической культуры ООШИ

Кургузкина Юлия Вячеславовна,
методист, педагог-организатор ГКЦ ФСР

Воронина Елена Адольфовна,
к.п.н., зав. методическим отделом

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности реализации программы:

– возможна реализация программы с использованием сетевой формы (на основании договоров с образовательными организациями, располагающими необходимым материально-техническим обеспечением - помещениями и оборудованием);

– предполагается реализация программы в каникулярное время;

– программа предполагает возможность обучения детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

Цель программы: развитие спортивных навыков обучающихся на основе овладения начальными знаниями, умениями и навыками в игре мини-гольф.

Задачи программы:

Обучающие:

– дать представление об основных правилах мини-гольфа;

– формировать начальные навыки игры;

– ознакомить с основными правилами безопасного использования инвентаря игры (клюшки, мячи).

Развивающие:

– развивать координационные способности; функции равновесия;

Воспитательные:

– воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Содержание программы:

Раздел 1. Правила мини-гольфа

1.1. Техника безопасности. Правила игры на площадке в мини-гольф.

Теория:

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные атрибуты для игры в мини-гольф (одежда и обувь для игры в мини-гольф, клюшка, мяч). Правила игры на площадке в мини-гольф безопасности Особенности препятствий в мини-гольфе. Этикет мини-гольфиста.

Практика:

Выполнение подводящих упражнений. Основные техники и приемы игры. Правильная стойка, хват клюшки, замах клюшкой, мах клюшкой, удар по мячу и завершающие движение клюшкой, удар при добивании мяча с различного расстояния.

Практические занятия по прохождению препятствий.

Текущий контроль: наблюдение за соблюдением техники и правил мини-гольфа. Анализ качества выполнения упражнений, игровых действий.

Раздел 2. Прохождение препятствий

2.1. Разновидности площадок для игры в мини-гольф. Техника игры в мини-гольф.

Теория:

Виды площадок для мини-гольфа. Техника игры в мини-гольф: мах, удар, проводка. Препятствия.

Практика:

Выполнение практических упражнений маха, удара, проводки. Техника

прохождения препятствий. Техника отработки ударов. Практические занятия по отработке ударов. Техника удара при добивании мяча с различного расстояния. Техника стойки при ударе.

Текущий контроль: наблюдение за соблюдением техники и правил мини-гольфа, качеством выполнения упражнений.

2.2. Препятствия мини-гольфа. Техника прохождения препятствий.

Теория:

Понятие о «ловушке»- препятствии в мини-гольфе. Виды «ловушек». (лунка односкатная, лунка двускатная, эстакада, волна, туннель).

Практика:

Отработка прохождения препятствий в игре – лунка односкатная, лунка двускатная, эстакада, волна, тоннель. Игра «Попади в цель». Техника прохождения препятствий. Техника удара при наличии препятствий. Техника удара и прохождения каждого препятствия. Отработка основных приемов и техник игры.

Текущий контроль: наблюдение за соблюдением техники и правил мини-гольфа, качеством выполнения упражнений.

2.3. Итоговые турниры.

Практика:

Соревнования обучающихся, предполагающие демонстрацию навыков игры в мини-гольф, прохождения препятствий в игре. Мероприятия с участием родителей. Проведение итогового турнира с привлечением родителей.

Планируемые результаты освоения программы

Задачи	Ожидаемые результаты	Способы диагностики
<i>Предметные</i>		
Дать представление об основных правилах мини-гольфа	Знание основных правил игры в мини-гольф	Выполнение практических упражнений
Формировать начальные навыки игры	Сформированность техники и начальных навыков игры	Выполнение практических упражнений
Ознакомить с основными правилами безопасного использования инвентаря игры (клюшки, мячи)	Знание основных правил безопасного использования клюшек и шаров во время игры.	Выполнение практических упражнений
<i>Метапредметные</i>		
Развивать координационные способности; функции равновесия	Положительная динамика в развитии координационных способностей	Педагогическое наблюдение

<i>Личностные</i>		
Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх	Положительная динамика отношения обучающихся к занятию спортом	Педагогическое наблюдение

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название раздела, темы		Количество часов			Дата	
		Всего	Теория	Практика	План	Факт
Раздел 1. Правила мини-гольфа		9	3	6		
1	Техника безопасности. Правила игры на площадке в мини-гольф.	9	3	6		
Раздел 2. Прохождение препятствий		27	6	21		
2	Разновидности площадок для игры в мини-гольф. Техника игры в мини-гольф.	9	3	6		
3	Препятствия мини-гольфа. Техника прохождения препятствий.	9	3	6		
4	Итоговые турниры.	9		9		
	ИТОГО	36	9	27		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по Программе включает применение следующих **методов обучения**:

- методы, способствующие первичному усвоению материала (рассказ, беседа);
- методы, способствующие закреплению и совершенствованию знаний (выполнение практических упражнений).

Обучение по программе включает применение следующих **образовательных технологий**:

- здоровьесберегающая образовательная технология, предполагающая проведение занятий с позиции здоровьесбережения: обстановка и гигиенические условия в помещении; вариативность видов учебной деятельности и преподавания; темп занятия и

нагрузка; психологический климат на занятии; наличие на занятии эмоциональных разрядок и др.

– игровая технология, которая обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность данной формы образовательного взаимодействия.

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 стины и гибкости позвоночника:

- поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками;
- 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);

Статические упражнения:

- сохранять равновесие, стоя 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.

Дидактические материалы

Техника игры

Цель игры в мини-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 мини-гольф.

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 не просто 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 соприкаться с поверхностью площадки, что позволит игроку четко попадать ударной поверхностью клюшки и приведет к сокращению ошибок при игре.

Хват

Чтобы правильно взять клюшку, необходимо:

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;

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



2. Накрыть основанием большого пальца правой руки большой палец левой. Большой палец правой руки так же, как и большой палец левой, направлен вдоль стержня (шафта) клюшки.

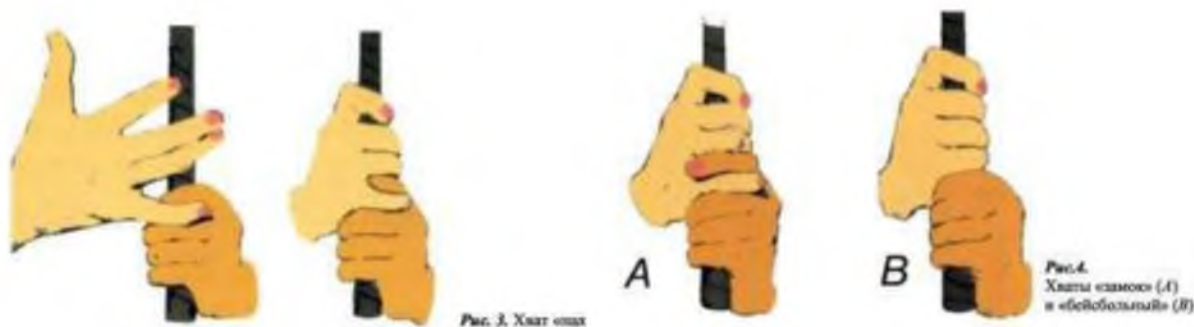
Рукоятку клюшки нельзя держать слишком сильно или слишком слабо, т. е. сила хвата должна позволять совершать замах и мах клюшкой, в то же время, не давая ей выпасть из рук.

Различают три основных вида хвата:

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

«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).

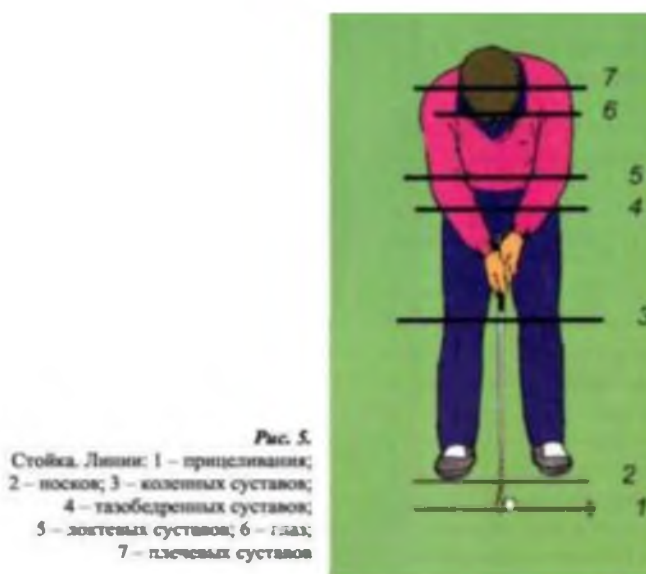


Рис. 5.
Стойка. Линии: 1 – прицеливания;
2 – носков; 3 – коленных суставов;
4 – тазобедренных суставов;
5 – локтевых суставов; 6 – глаз;
7 – плечевых суставов

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.
Подготовка 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 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 паттере (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 паттере 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 паттере 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.



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 мини-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 мини-гольфа не должно превышать шести.

- Если игрок не попал за шесть ударов мячиком в лунку, он переходит к следующей лунке.
- Пройдя лунку мини-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.

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Азбука гольфа. Санкт-Петербург, 1997
2. Боб Ротелла, Боб Куллен Гольф не знает совершенства: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1995
3. Галлахер Б. Гольф для начинающих: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1997
4. Гарри Маккорд, Джон Хугган Гольф для чайников: [пер. с англ.], Фостер, 1996
5. Девис К., Сайя Д.В. Анатомия гольфа: [пер. с англ.], Нью Йорк, 1999
6. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического образования. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 1999 - 155 с.
7. Корольков А.Н. Гольф как спортивная дисциплина, М., 2014
8. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки, М., 2015
9. Ник Эдмунд Гольф: полная энциклопедия: [пер. с англ.]- М.: Терра-спорт, 2003 -224 с.
10. Сандерс В. Гольф: Полное руководство по игре в гольф / Пер. с англ. М.Л. Романовой; под общ. ред. Б.А. Яковлева. - М.: Терра-спорт, 2003 -224 с.
11. Селиванова Т.Г. Мини-гольф, М., 2012
12. Яковлев Б.А. Мини-гольф для начинающих. - М.: Центр исследований и статистики науки, 2002 - 22 с.

Интернет-ресурсы

1. ГБОУ «Балтийский берег» <https://balticbereg.ru/>
2. "Российский мини-гольф" www.rusminigolf.ru
3. Российский гольф-портал www.golf.ru «Golf Digest» www.golfdigest.ru
4. "Golf Style Next" www.golfstylerussia.ru

Список литературы для обучающихся

1. 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.
2. Кевин Макгимпси «Гольф: история мяча», Перевод с английского Михаила Гребнева под общей редакцией Алексея Николова, ИД «Анатолия». 526 с. Москва 2006.
3. Галлахер Б., Уилсон М. Гольф для начинающих. Перевод Т. Новиковой. Фаир- Пресс, М. 2005, 192 с.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится по темам и предполагает наблюдение за соблюдением обучающимися техники безопасности, правил мини-гольфа, качеством техники игры.

Итоговый контроль проходит в форме соревнования – турниров мини-гольфа. Каждый участник выполняет 6 попыток (ударов паттером) на 9 лунках.

Турниры проводятся в индивидуальной и командной форме. Диагностика освоения навыков игры производится из расчета выполнения удачных попыток ударов-попаданий в лунку из 9-ти пройденных и выполненных попаданий в лунку, с минимальным количеством ударов.

Оценка производится из расчета контрольных нормативов по 3-х бальной системе по количеству набранных очков за 6 ударов на каждом из 9-и полей и попаданий в лунку: уровень «низкий» (36-63 очка), «средний» (16-35), «высокий» (9-15).

Критерии оценки качества освоения программы

«Высокий уровень»:

– Обучающийся знает правила поведения и техники безопасности при игре. Владеет этикетом гольфиста. Может самостоятельно подготовить инвентарь к игре. Умеет выполнять подготовительные движения и упражнения для игры в гольф. Знает основы техник (стойки, хвата клюшки, прицеливания, замаха и т.д.). Умеет выполнять все изученные упражнения. Набирает в игре наименьшее количество очков (9-15 очков).

«Средний уровень»:

– Обучающийся знает правила поведения и техники безопасности при игре. Владеет этикетом гольфиста. Может самостоятельно подготовить инвентарь к игре. Владеет основами техник (стойки, хвата клюшки, прицеливания, замаха и т.д.), но допускает ошибки. Набирает в игре 16-35 очков.

«Низкий уровень»:

– Обучающийся плохо знает правила поведения и техники безопасности при игре. Плохо владеет этикетом гольфиста. С помощью педагога подготовит инвентарь к игре. Знаком с основами техник (стойки, хвата клюшки, прицеливания, замаха и т.д.), но выполняет их с ошибками. Набирает в игре 36-63 очка.

Информационная карта освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Мини-гольф»

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося
1	Правила безопасности
2	Этикет гольфиста
3	Самостоятельность подготовки инвентаря
4	Умения выполнения подготовительных упражнений
5	Стойка при ударе
	Владение техникой хвата
	Владение техникой замаха
	Владение техникой удара
	Владение техникой прохождения препятствий
	Количество очков
	Уровень освоения техники игры