

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Золотая искорка» городского округа Тольятти
(МБУ детский сад № 2 «Золотая искорка»)

ПРИНЯТО
Пед. советом МБУ
Протокол № 4 от 23.05.2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
У.М. Новикова
Приказ № 94 - ОД от 23.05.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
– ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-7 ЛЕТ
«МИНИГОЛЬФ»**

*1 час в неделю
Срок реализации – 2 года (36 часов в год)*

АВТОР: Ю.Б. ШЕВЧЕНКО

г. Тольятти
2023-2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Направленность программы.....	2
1.2. Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность	2
1.3. Цель и задачи программы.....	3
1.4. Отличительные особенности программы.....	3
1.5. Возраст детей.....	4
1.6. Сроки реализации программы.....	4
1.7. Формы образовательной деятельности.....	4
1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	5
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание программы.....	8
4. Техника игры.....	11
5. Методическое обеспечение, материальная база.....	16
6. Список литературы.....	16

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини гольф» «Базового уровня» (далее - программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г. №08-249;
- Концепция дошкольного воспитания;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 2 «Золотая искорка» городского округа Тольятти

1.2. Новизна, актуальность программы, педагогическая целесообразность.

Новизна: предлагаемая программа поможет планомерно, целенаправленно и систематически осуществлять работу по обучению детей игре в мини-гольф.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность: В период всеобщего бурного развития мини-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.

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

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

дошкольников, которой отводится большая часть практических занятий. Теоретический материал программы подобран таким образом, чтобы обеспечить развитие интереса к мини-гольфу, как виду спорта.

Разработанные занятия в игровой форме с включением сказочных героев и атрибутов позволяют детям не только добиться цели, но и создают радостную атмосферу и позволяют развивать успешность в каждом ребенке.

В соответствии с содержанием программы дети планомерно овладевают необходимыми умениями и навыками игры в мини-гольф

1.3. Цель и задачи программы.

Целью данной программы является формирование интереса к физической культуре и спорту, развитие физических и психических качеств в соответствии с возрастными особенностями дошкольников через обучение игре в мини-гольф.

Задачи:

Мини-гольф решает задачи по укреплению здоровья детей и развитие физические качества.

Оздоровительные:

- Содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, гармоничного развития двигательных качеств.
- Развивать координационные способности; функции равновесия.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки; развивать мелкую моторику рук.
- Развивать силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением.

Образовательные:

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения в процессе игры. 3.
- Формировать навыки совершения игровых действий в мини-гольф.
- Знакомить с историей игры мини-гольф, с целями и правилами игры.
- Содействовать в приобретение опыта организации самостоятельных игр по мини-гольфу с соблюдением правил техники безопасности.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- Воспитывать понимание роли и значения занятия мини-гольфом в формировании личностных качеств.

1.4. Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы является то, что она даёт возможность каждому ребёнку заниматься мини гольфом.

Набор в кружковое объединение производится в свободной форме, по желанию ребенка и с согласия его родителей.

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 дошкольного 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

мини-гольф, технике самой игры, личностному росту каждого дошкольника, умению выстраивать отношения в коллективе.

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

1.5. Возраст детей.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини гольф» «Базового уровня» разработана для детей 5 – 7 лет.

1.6. Сроки реализации программы.

Срок реализации – 2 года (36 часов в год).

1 час в неделю.

1.7. Формы и режим образовательной деятельности.

1 занятие в неделю во второй половине дня, по одному академическому часу, 4 занятия в месяц, 36 занятий в учебном году (с сентября по май).

- *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 мини-гольфе.
- *поощрение* является одной из наиболее эффективных методов обучения дошкольников и используется педагогом на протяжении всего занятия.
- *игровой метод* обучения позволяет поддерживать интерес ребенка на протяжении всего занятия.

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 видеofilмов, мини-роликов, презентаций по теории мини-гольфа.

Подготовительная часть включает в себя строевые и общеразвивающие упражнения ("ОРУ") специализированного характера, а также столь необходимые для мини-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 мини-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 дошкольного воспитания, из которых инструктор вправе выбрать любые для включения их в компоненты своих занятий. Для более качественного осуществления работы по обучению дошкольников игре в мини-гольф

инструктору по физической культуре даются краткие пояснения по содержанию изучаемого материала.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны

знать:

- Первичные сведения о истории возникновения игры
- Иметь представления о видах площадок
- Знать этикет игры в мини-гольф
- Терминологию игры в мини-гольф
- Правила игры.

уметь:

- Правильно держать клюшку;
- Принимать правильную стойку;
- соединять отдельные движения патером и прицеливание;
- освоить прохождение препятствий;

В конце 2 года обучения дети должны закрепить знания 1 года обучения, чувствовать и ценить красоту игры в мини – гольф, стать активными участниками соревнований по мини-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 мини-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, будь то соревнования внутри детского сада, городское соревнование, 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 форсированности основных умений, навыков и приемов
игры в мини -гольф»**

№	Ф.И. ребенка	возраст	Стойка при ударе	Техник а хвата	Техник а замаха	Техник а удара	Техника прохождени я препятствия	Количество попаданий (10 ударов)	Коэффиц иент подготовл енности
1									
2									
3									

**2. Учебно-тематический план
1 год обучения**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол- во занятий</i>	<i>Вид занятия</i>
1.	История развития мини-гольфа	1	теоретическое
2.	Знакомство с разновидностями площадок для мини-гольфа	1	Теоретическое с использованием мультимедийной презентации
3.	Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры в мини-гольф.	3	Теоретическое (рассматривание картинок, фотослайдов, просмотр видеороликов)
4.	Правила игры на площадке в мини-гольф и правила техники безопасности. Этикет мини-гольфиста.	2	Теоретическое
5.	Техника игры в мини-гольф - Обучение маху, удару, проводке - Обучение тактике игры	21	практическое
6.	Знакомство с препятствиями, техника прохождения препятствий - лунка односкатная	1	практическое
7.	Знакомство с препятствиями, техника прохождения препятствий - лунка двускатная	1	практическое
8.	Знакомство с препятствиями, техника прохождения препятствий - эстакада	1	практическое
9.	Знакомство с препятствиями, техника прохождения препятствий - волна	1	практическое
10.	Знакомство с препятствиями, техника	1	практическое

	прохождения препятствий - трамплин радиусный с кольцом		
11.	Знакомство с препятствиями, техника прохождения препятствий - тоннель	1	практическое
12.	Знакомство с препятствиями, техника прохождения препятствий - телега	1	практическое
13.	Соревнование	1	
	Итого:	36 часов	

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол- во занятий</i>	<i>Вид занятия</i>
1.	Отработка техники игры с препятствием «лунка односкатная»	3	практическое
2.	Отработка техники игры с препятствием «лунка двускатная»	3	практическое
3.	Отработка техники игры с препятствием «эстакада»	3	практическое
4.	Отработка техники игры с препятствиями «волна» (горбатый мост)	4	практическое
5.	Отработка техники игры с препятствиями «трамплин радиусный»	4	практическое
6.	Отработка техники игры с препятствиями «тоннель»	3	практическое
7.	Отработка техники игры с препятствиями «телега»	3	практическое
8.	Отработка техники игры	7	практическое
9.	Отработка удара	4	практическое
10.	<i>Соревнование</i>	2	итоговое

	Итого:	36 часов
--	---------------	-----------------

3.Содержание программы.

Занятие № 2

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

Цель:

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

Цель: познакомить детей с основными атрибутами для игры в мини-гольф (одежда и обувь для игры в мини-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 мини-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 мини-гольфа. Детям предлагаются для ознакомления клюшки (паттеры), 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 мини-гольф и правила техники безопасности. Этикет мини-гольфа»

Цель:

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

Методические приемы:

- словесный
- наглядный

- практический
- вопросы детей.

Ход занятия:

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

В конце беседы закрепить правила этикета.

Анализ занятия.

Занятие №5. (практическое)

Тема: Техника игры в мини- гольф.

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

Методические приемы:

- объяснение
- показ
- поощрение.

Ход занятия:

На протяжении 21 занятия с детьми отрабатывается техника игры в мини –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 мини - 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 мини –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 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: «Знакомство с препятствиями, техника прохождения препятствий»

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

Метод, приемы:

- объяснение
- показ способов действий
- отработка прохождения препятствия.
- поощрение
- индивидуальная работа.

Ход занятия:

Детям предлагаются различные виды препятствий (смотреть раздел: Оборудование для мини-гольфа). Научить детей обходить препятствия, загоня мяч в лунку. Анализ занятия.

Общеразвивающие упражнения, способствующие общей физической подготовленности игроков.

Общеразвивающие упражнения для кистей рук:

1. разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
2. поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову;
3. поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед вверх;
4. поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно;
5. 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, спиной, 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.

4. 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 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);

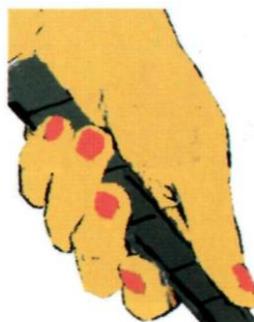


Рис. 2.
Положение клюшки
в левой руке

3. 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. А А);

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

Игрок выбирает для себя наиболее удобный хват.

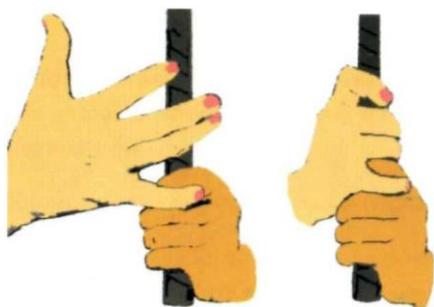


Рис. 3. Хват «нахлест»



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

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) .

линии
на

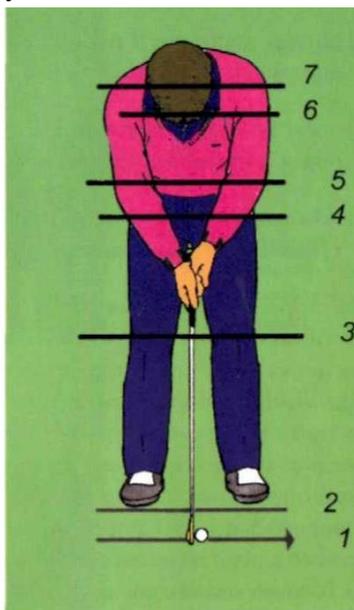


Рис. 5. Стойка. Линии: 1 – прицеливания; 2 – носков; 3 – коленных суставов; 4 – тазобедренных суставов; 5 – локтевых суставов; 6 – глаз; 7 – плечевых суставов

Строго говоря, прицеливания параллельны проекции поверхности 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

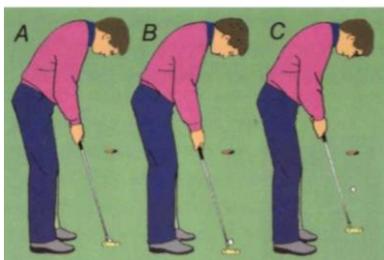


Рис. 6.
Выполнение замаха
и маха (вид сбоку):
А – исходное положение;
В – замах; С – мах

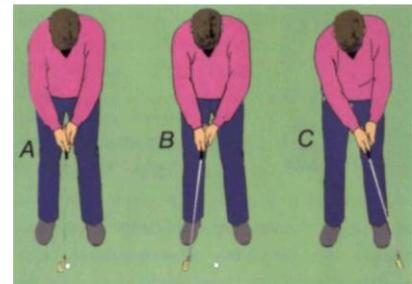


Рис. 7.
Выполнение замаха
и маха (вид спереди):
А – исходное положение;
В – замах; С – мах

нижней точке на высоте 3-5 мм над поверхностью (рис. 6 и 7).

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



Рис. 8.
Положение мяча
при прицеливании

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

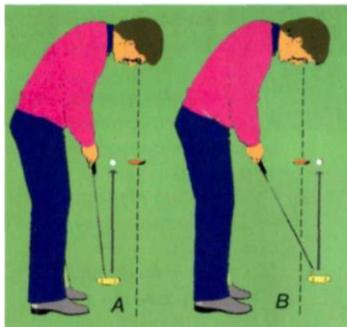


Рис. 9.
Ошибки при прицеливании:
А – глаза дальше, чем мяч;
В – глаза ближе, чем мяч

Головка 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:

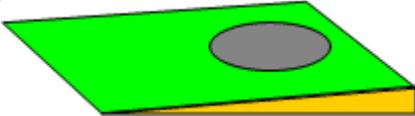
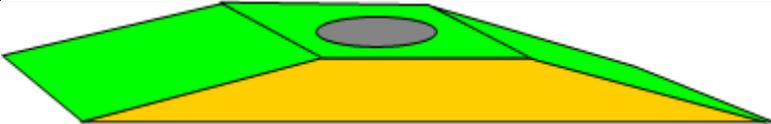
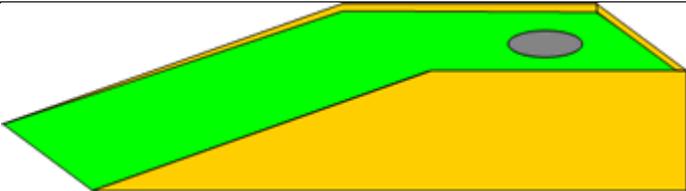
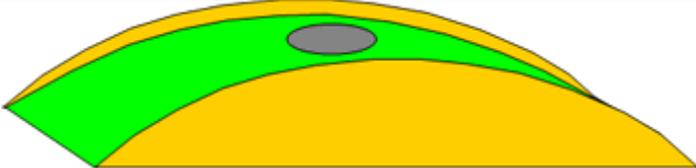
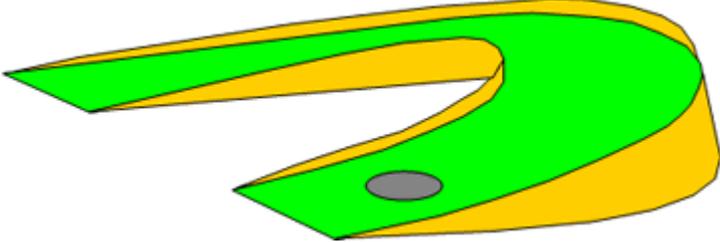
- мяч всегда движется по линии, перпендикулярной лицевой поверхности головки в момент касания с мячом (в направлении линии, нанесенной сверху на паттер).
- По этой причине устанавливайте лицевую поверхность головки перпендикулярно линии прицеливания;
- стойка определяет направление траектории головки. Из этого следует, что для результативного удара необходима хорошая стойка, правильная ориентация лицевой поверхности головки.



5. Методическое обеспечение, материальная база.

Патр – 4 шт;

Препятствия с лунками для мини-гольфа

№	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	

6. Список литературы

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

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