

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12 имени первого Героя Советского Союза
А.В. Ляпидевского Белоглинского района»

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ СОШ № 12
от 22.05.2020 г.
Протокол № 11



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«МИНИ-ГОЛЬФ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год; 36 часов
Возрастная категория: от 15 до 17 лет
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер программы в Навигаторе: 13051

Автор-составитель:
Малькова Татьяна Семеновна
педагог дополнительного образования

село Белая Глина
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

- цель и задачи программы
- содержание программы
- планируемые результаты обучения по программе

II. Календарный учебный график

III. Условия реализации программы

IV. Оценочные материалы, форма аттестации

V. Методические материалы

IV. Список литературы

1. Список литературы для педагогов
2. Список литературы для воспитанников

I. Пояснительная записка

Мини-гольф - спортивная дисциплина. Игра, которая является не только формой отдыха и развлечения среди взрослого населения, но и официально признанным видом спорта. Мини-гольф как вид спорта существует в мире около 100 лет. Он отличается от других видов спорта. Мини-гольф доступен и демократичен, позволяет быть весь день на свежем воздухе, не травмоопасен, эстетически привлекателен. Он не знает возрастных ограничений, поскольку не требует специальной физической подготовки, а только концентрации внимания, техники исполнения, и координации. Еще одна положительная особенность гольфа – портативность, так как устанавливается практически в любом помещении. Гольф прост в эксплуатации, зрелищен и азартен, поскольку действие происходит на ограниченном пространстве, непосредственно на глазах у участников и зрителей.

Мини-гольф как вид спорта в нашей стране очень молодой. Ассоциация гольфа России была основана в 1992г. и в этом же году был проведен первый чемпионат России среди любителей. С 1993 года сборная России участвует в чемпионатах Европы, с 1996 – в чемпионатах мира среди любителей. Практика крупных городов (Москва, С. Петербург, Саратов, Новосибирск, Мурманск, Сочи, Нижний Новгород, Самара, Краснодар) свидетельствует о стремительном развитии этого вида спорта и о постоянном росте числа его поклонников. В настоящее время в России свыше 20 полей для мини-гольфа, на которых проводятся соревнования и турниры. Гольф востребован и интересен для молодежи.

Опыт образовательных учреждений, а так же результаты социологического опроса проведенного в этих учреждениях показывают, что детей желающих заниматься мини-гольфом достаточно много (более 50 % учащихся).

На основании опроса родителей (80 % из числа опрошенных) и опыта проведения мастер-классов в школах микрорайона по мини-гольфу сотрудниками ЦДТ «Ирбис», было принято решение разработать программу дополнительного

образования «Мини-гольф» для учащихся младших и средних классов и реализовывать ее на базе подросткового клуба «Альбатрос».

При разработке программы «Мини-гольф» авторы ознакомились с материалами программы «Мини-гольф» авторов Г. В. Бельцовой и Е. В. Шепелева. При разработке программы изучены материалы Детской энциклопедии по мини-гольфу, материалы журнала «GOLF. ****», информация на сайте Федерации развития гольфа, имеющихся в настоящее время правил проведения соревнований по мини-гольфу, с учетом нормативных документов по дополнительному образованию, СанПин норм и рекомендаций специалистов в области мини-гольфа.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Новизна программы заключается в том, что в системе дополнительного образования детей в нашем районе и крае в целом, это направление до настоящего времени не развивалось и подобных программ не реализовывалось.

Мини-гольф развивает: геометрическое мышление, физическую выносливость, координацию движений, глазомер, стратегическое видение. Выбатывает: хладнокровие, выдержку, собранность. Умение концентрировать внимание.

Эти занятия формируют детский коллектив, культуру поведения в нём, воспитывают общую физическую культуру и формируют установку на развитие личностного роста и самосовершенствование. Отсюда вытекает педагогическая целесообразность применения данной программы для решения образовательных задач.

Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование интереса обучающихся к здоровому образу жизни, регулярным занятиям видом спорта «Мини-гольф»; развитие общей физической культуры детей и подростков.

Задачи:

Учебные

1. Получение теоретических знаний о гольфе и о мини-гольфе.
2. Формирование основных умений и навыков выполнения приёмов игры в мини-гольф.
3. Знакомство с историей развития мини-гольфа, техникой игры, этикетом и правилами участия в соревнованиях.

Воспитательные

4. Воспитание общей физической культуры, формирование потребности в здоровом образе жизни.
5. Формирование культуры поведения и общения в коллективе.

Развивающие

6. Создание благоприятных условий для развития умственных способностей и физических детей.
7. Укрепление здоровья и повышение работоспособности школьников.
8. Развитие ребёнка как личности, самосовершенствование.

Содержание программы

На занятия по образовательной программе «Мини-гольф» приглашаются учащиеся 9 классов (1 год обучения).

Данная программа дает возможность педагогу моделировать индивидуальные траектории каждого ребенка и коллектива в целом, формировать современную культуру, ведь мини-гольф это игра культурных, интеллигентных, образованных людей.

Программа отражает современные идеи личностно-ориентированной педагогики, позволяет посредством игровой и спортивной деятельности всесторонне решать задачи в воспитании детей и подростков, минуя муштру и принуждение. Занятия по программе способствуют развитию физических способностей и психических возможностей в полной мере, используя природный потенциал каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

Формы занятий. Занятия по форме разнообразны. В основном, это практические тренировочные занятия, занятия образовательно-воспитательного характера, мини-турниры внутри образовательного учреждения, спортивные

праздники и другие формы проведения занятий. В конце каждого месяца проводятся мини турниры между группами для оценки успешности каждого ребенка и определение путей совершенствования. В конце каждого учебного периода (месяца или учебной четверти) предусмотрен спортивный праздник с приглашением родителей. Все воспитательные занятия проводятся с учётом физкультурно-спортивной направленности и особенности мини-гольфа.

Форма проведения занятий может быть групповой и индивидуальной.

Каждое тренировочное занятие делится на три части: разминка, повторение ранее изученного материала, новая тема (теоретическая и практическая часть), закрепление изученного материала. На каждом таком занятии необходимо подводить итоги о достижении каждого учащегося.

Структура занятий:

1. Организационный момент, сообщение темы и постановка цели (5 мин.);
2. Беседа по теме (теоретическая часть – 10 мин.);
3. Разминка (10 мин.);
4. Показ приемов и техники игры (0,25.);
5. Перерыв (10 мин.);
6. Выполнение детьми приемов игры (0,5.);
7. Подведение итогов занятия (10 мин.).

Разминка – это комплекс физических упражнений для подготовки детского организма к определенному типу занятий, отработка основных физических движений, дыхание.

Теоретическая часть – это рассказы и беседы о мини-гольфе, о спортсменах, об истории мини-гольфа, правилах игры и этикете игрока.

Практическая часть – это тренировки по отработке техники игры, просмотр видеофильмов по данной тематике, чтение и обсуждение журналов и статей о спорте и мини-гольфе.

Планируемые результаты обучения по программе

По окончании обучения учащиеся должны:

Знать:

Правила поведения в образовательных учреждениях, на соревнованиях и в обществе в целом.

Правила сохранения здорового образа жизни.

Историю развития мини-гольфа, технику игры, этикет и правила участия в соревнованиях.

Уметь:

Вести здоровый образ жизни.

Применять основные техники и приемы игры, участвовать в соревнованиях.

Контроль полученных результатов:

1. Предварительный контроль в виде собеседования проводится в начале каждого учебного года с целью выявления уровня знаний, умений и навыков.

2. Текущий контроль: проводится регулярно, в конце каждого месяца в виде мини-турниров между группами.

3. Периодический контроль: диагностика знаний, умений и навыков 2 раза в год (участие в городских и областных соревнованиях).

4. Итоговый (годовой) контроль – турнир по мини-гольфу с оценкой навыков, техники игры учащихся.

Модель выпускника. Идеальный образ выпускника проектируется детьми и педагогами совместно, моделируя его, опираясь на личный потенциал обучающихся.

Психологический потенциал:

- Владение культурой здорового образа жизни и общения.
- Личностный рост и самосовершенствование.

Познавательный потенциал:

- Самостоятельный поиск новых знаний, стремление к получению знаний.
- Самостоятельно осуществлять анализ полученных знаний

Коммуникативный потенциал:

- Владение умениями и навыками культурного общения

Физический потенциал:

- Высокий уровень выносливости и работоспособности

- Высокий уровень владения своим телом
 - Способность рассчитывать свои силы и правильно распределять нагрузку
- Морально-нравственный потенциал:*
- Умение строить свою жизнедеятельность по общечеловеческим законам.

II. Календарный учебный график

Месяц/ Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
<u>Сентябрь</u>			
История развития мини-гольфа	0,5	0,5	0
Правила поведения и техника безопасности при игре в мини-гольф	0,5	0,5	0
Оборудование и инвентарь для игры	0,5	0	0,5
Площадка и оборудование для игры	0,5	0,5	0
Разновидности препятствий	0,5	0	0,5
Техника стойки при ударе	0,25	0	0,25
Техника прицеливания	0,25	0	0,25
Итоговое занятие (мини-турнир между группами)	1	0	1
Итого	4	1,5	2,5
<u>Октябрь</u>			
Основные правила игры	0,5	0,5	0
Правила игры в мини-гольф. Цель игры, основной инвентарь	0,5	0,5	0
Техника безопасности на игровом поле	0,5	0	0,5
Техника хвата клюшки	0,5	0	0,5
Техника замаха	0,5	0	0,5
Техника удара (движение клюшки до и после удара)	0,5	0	0,5
Мини-турнир между группами	1	0	1
Итого	4	1	3
<u>Ноябрь</u>			
Порядок игры и прохождение лунок	0,5	0,5	0
Техника удара при добивании мяча с	0,5	0,5	0

различного расстояния			
Техника удара с дальнего расстояния	0,5	0,5	0
Техника удара по прямой горизонтальной поверхности	0,5	0,5	0
Техника удара с близкого расстояния	0,5	0	0,5
Техника удара по наклонной поверхности	0,25	0	0,25
Стандартные дорожки и препятствия	0,25	0	0,25
Итоговое занятие, мини-турнир между группами	2	0	2
Итого	5	2	3
<u>Декабрь</u>	0,5		
Ведение протоколов игры, ведение счета		0	0,5
Элитные поля	0,5	0,5	0
Техника прохождения препятствий	0,5	0	0,5
Техника удара и прохождения каждого из 18 препятствий	0,5	0	0,5
Техника удара при наличии препятствий	0,5	0	0,5
Прохождение препятствий	0,5	0	0,5
Итоговое занятие мини-турнир между группами	1	0	1
Итого	4	0,5	3,5
<u>Январь</u>			
История мини-гольфа в России	0,5	0,5	0
Знакомство с ведущими организациями, ассоциацией гольфа. Гольф - клубы России.	0,5	0,5	0
Техника отработки ударов	0,5	0	0,5
Практические занятия по отработке ударов	0,5	0	0,5
Мини-турнир между группами	0,5	0	0,5
Повторение техники прохождения препятствий	0,5	0	0,5

Диагностика (зачетное занятие)	0,5	0	0,5
Закрепление тем	0,5	0	0,5
Итого	4	1	3
<u>Февраль</u>			
Техника безопасности на игровом поле	0,25	0,25	0
История крупнейших турниров	0,25	0,25	0
Информация о лучших игроках	0,25	0,25	0
Техника отработки ударов	0,25	0,25	0
Специальные правила для стандарта «фетровый мини-гольф»	0,25	0,25	0
Освоение техники игры, игра на горизонтальной и наклонных поверхностях	0,25	0,25	0
Диагностика умений	0,5	0	0,5
Подготовка к турниру, обработка всех изученных техник и приемов игры	1	0	1
Мини-турнир между группами	1	0	1
Итого	4	1,5	2,5
<u>Март</u>			
Правила поведения и техника безопасности на экскурсии.	0,5	0,5	0
Проведение экскурсий	0,5	0	0,5
Проведение встреч со спортсменами, просмотр видео и кинофильмов по теме.	0,5	0,5	0
Этика игры в мини-гольфе	0,25	0,25	0
Знакомство со словарем терминов гольфиста	0,25	0,25	0
Отработка основных приемов и техник игры	0,5	0	0,5
Подготовка к открытому занятию	0,5	0	0,5
Открытое занятие с участием родителей «спортивный праздник» в формате мини-гольфа.	1	0	1
Итого	4	1,5	2,5

<u>Апрель</u>	0,5	0,5	
Лучшие игроки в гольф и мини-гольф			0
Просмотр видеофильмов и репортажей	0,5	0,5	0
Преодоление препятствий различной конструкции и степени сложности.	0,5	0,5	0
История гольфа и мини-гольфа	0,5	0,5	0
Техника безопасности во время экскурсии	0,25	0	0,25
Экскурсия	0,5	0	0,5
Этика гольфиста	0,25	0	0,25
Итоговое занятие, мини турнир между группами	1	0	1
Итого	4	2	2
<u>Май</u>			
Техника игры. Подготовка к удару, хват. Правильные варианты хвата.	0,25	0,25	0
Классический хват внахлест. Неправильные хваты.	0,25	0,25	0
Правильная стойка. Положение ног. Мини-турнир.	0,5	0	0,5
Прицеливание. Отработка основных приемов и техник игры.	0,25	0,25	0
Выполнение удара и использование мяча. Отработка.	0,25	0,25	0
Порядок игры и прохождение лунок. Командная игра.	0,5	0	0,5
«Спортивный праздник» в формате мини-гольфа.	0,5	0	0,5
Турнир по мини-гольфу	0,5	0	0,5
Итого	3	1	2
Всего часов	36	12	24

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.
- Формировать уважительное отношение к иному мнению.
- Учиться понимать свою роль, развивать самостоятельность и ответственность.
- Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- Учиться относиться бережно к материальным и духовным ценностям.

Познавательные:

- Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии.
- Учиться использовать знаково-символические средства представления информации.
- Использовать различные способы поиска информации на заданную на кружке тему.
- Собирать и обрабатывать материал, учиться его передавать окружающим разными способами.
- Овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями.
- Овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте (шахматах)
- Учиться работать в информационной среде по поиску данных изучаемого объекта.

Коммуникативные:

- Активно использовать речевые средства в процессе общения с товарищами во время занятий.
- Учиться слушать собеседника, напарника по игре, быть сдержанным, выслушивать замечания и мнение других людей, излагать и аргументировать свою точку зрения.

- Учиться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Регулятивные:

- Владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи занятия.
- Находить способы решения и осуществления поставленных задач.
- Формировать умение контролировать свои действия.
- Учиться понимать причины успеха и неуспеха своей деятельности.

Содержание программы 1 года обучения

1. Организационное занятие.

Организационное занятие (набор группы, орг. собрание). Ознакомление с программой обучения. Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения воспитанников в образовательном учреждении. История создания Центра «Ирбис»

2. Этика гольфиста и правила поведения на игровом поле, основные правила игры.

Правила поведения на игровом поле. 7 традиционных правил вежливости, нарушение которых может повлечь за собой дисквалификацию. Знакомство с основными правилами игры, понятия и термины игры

3. История гольфа и мини-гольфа.

Знакомство с историей гольфа и мини гольфа. Информация о лучших игроках в гольф и крупнейших турнирах. Роль и место гольфа в истории спорта. Мини-гольф в России.

4. Инвентарь, одежда, оборудование.

Беседа о культуре одежды, различие повседневной одежды и одежды для занятия спортом. Необходимое оборудование для игры в мини-гольф.

5. Разновидность препятствий:

Особенности препятствий в мини-гольфе, техника прохождения препятствий. Практические занятия по прохождению препятствий.

6. Техника безопасности на игровом поле.

Инструктаж по технике безопасности во время занятий в зале и игровом поле.

7. Техника отработки ударов.

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.

8. Спортивные праздники, турниры по мини-гольфу.

Проведение мини-турниров между группами. Открытые турниры среди детей микрорайона. Мероприятия с участием родителей.

9. Экскурсии и знакомства с интересными людьми.

Знакомство с Председателем Федерации развития гольфа в Краснодарском крае, экскурсии на большие поля для гольфа.

10. Просмотр видео фильмов и репортажей о гольфе и мини гольфе.

Просмотр и обсуждение репортажей о гольфе и мини-гольфе.

11. Итоговое занятие.

Проведение мини-турнира. Оценка и анализ достижений учащихся.

III. Условия реализации программы

Кадровое и материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы

Для реализации данной программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий основными приемами и техниками игры в мини-гольф.

Занятия по мини-гольфу проводятся в помещении размером не менее 18 кв. м., с ковровым покрытием, оборудованный препятствиями и необходимым снаряжением (мячи, клюшки).

IV. Оценочные материалы, форма аттестации

Для оценки результатов учащихся в течение обучающегося периода будут проводиться зачетные занятия, после изучения разделов, в ходе которых будут

определяться реальные достижения обучающихся.

Зачетные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Также в середине и конце учебного года проводятся соревнования между учащимися. Теоретические знания могут проверяться в ходе беседы, либо выполнения тестовых заданий по карточкам.

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.

Одной из «экспертных оценок» являются участие воспитанников в соревнованиях. Будь то соревнования внутри учебного учреждения, районные соревнования, 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.

Показатели сформированности основных умений, навыков и приемов игры в гольф:

- стойка при ударе;
- техника хвата;

- техника замаха;
- техника удара;
- техника прохождения препятствия;
- количество попаданий (10 ударов).

Ожидается улучшение каждым занимающимся своих личных показателей не менее, чем на 20%.

V. Методические материалы

Методическое обеспечение – это методики проведения занятий и мероприятий, дидактический материал, наглядность, диагностический материал, планы мероприятий и сценарии к ним.

Обучение техники мини-гольфа представляет собой относительно постоянное изменение в игре, являющиеся следствием тренировки. Мастерство – измерение степени успеха в области результативности и эффективности на пути к поставленной цели. Мастерство очень специфично, это организованная последовательность движений обучаемого. Для мастерства требуется пространственная и временная организация, точность и единство выполнения. С его помощью достигается цель.

1. Ребенок является лицом, обрабатывающим информацию, он обследует среду на предмет соответствующих источников информации для наблюдения и контроля над точностью выполнения движений.

2. Задача при обучении состоит в том, что бы определить, какие подсказки содержат наибольшее количество информации.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Вербальная форма – устная форма обучения. Эта наиболее распространенная форма, однако, достаточно сложно обучать основам мини-гольфа, поскольку у игры нет точного языка. Поэтому более эффективной является визуальная форма.

Визуальная форма – визуальные подсказки не менее эффективны, чем вербальные. Будь это видеокассета, кино, фотография, демонстрация или

визуальное представление, ребенок, безусловно. Только выиграет. Если визуальные пособия будут сопровождать устные инструкции.

При помощи этих форм обучения педагог может наилучшим способом передать информацию. Задача состоит в том, чтобы выбрать то, на что лучше всего реагирует дошкольник.

Обучение движению, как и любому двигательному действию, происходит в 3 этапа:

1. На первом этапе ребёнок должен полностью понять, что он пытается делать.

2. На втором этапе ребёнок достигает эффективное и повторяющееся движение.

3. На третьем этапе происходит автоматизация, когда достигнута совершенная техника выполнения движения и ребёнок пытается внести её в моторную память, с тем, чтобы можно было повторить действие без сознательного контроля.

Процесс обучения. Очень часто в мини-гольфе правильное двигательное действие осваивается методом проб и ошибок, задача педагога сократить их до минимума.

Стадии обучения:

1. Познавательная – ребёнок сначала пытается понять «задачу» и её требования. На этой стадии очень важны: вербальное обучение и демонстрация;

2. Ассоциативная – постепенно устраняются крупные ошибки. Такие факторы как предыдущий опыт, методы обучения, знание результатов и мотивация

обучающегося, будут определять время обучения, правильному двигательному действию;

3. Автономная – в результате тренировки происходит автоматизация двигательного действия, которое перестает требовать дополнительное внимание.

В мини-гольфе в отличие от других игровых видах спорта, чаще всего используют целостный метод обучения движению, т. е. правильная стойка, хват

клюшки, замах клюшкой, мах клюшкой, удар по мячу и завершающие движение клюшкой.

Если задача для обучаемого сложна, то предпочтителен частичный метод тренировки, например движение клюшкой без мяча. При использовании этого метода необходимо ссылаться на концепцию задачи в целом.

В мини-гольфе большое значение играет психология обучаемого. Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности. В первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребёнка. Если он не внимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напрягается при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам.

Отличительной особенностью данной программы являются не узконаправленные тренировки по технике игры в мини-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. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве и на основе уважительного отношения к личности ребёнка. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при игре в мини-гольф, технике самой игры, личностному росту каждого дошкольника, умение выстраивать отношения в детском коллективе.

На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, персональные задания с учётом особенностей ребенка, периодическая смена деятельности, выстраивание личной траектории успеха каждого ребенка.

VI. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Азбука гольфа. Санкт-Петербург, 1997
2. Ассоциация гольфа России Правила мини-гольфа Москва 2018г.
3. Т. Г.Селиванова «Мини-гольф», под общей редакцией Гладкого В. П.- М: 2017.
4. Экспериментальная образовательная программа по мини-гольфу для школьников. МОУ ДОД детско-юношеский центр г. о.Тольятти 2017 год.
5. Кузнецова Л. В. «Динамическая пауза» разработка учителя начальных классов, г. Норильск, 2019 год.
6. Колчанова Е. Е., Рожина Е. В., Ерашева Г. Н. «Динамическая пауза» программа курса по внеурочной деятельности, МБОУ школа №1, 2018 год.

Список литературы для воспитанников

- 1.Галлахер Б., Уилсон М. Гольф для начинающих "Фаир-пресс" 2017г.
- 2.Никитина Д. Гольф Издательство: Эксмо, 2019г.

-

Девять ключевых ценностей игры в гольф

1. Честность

Уникальной особенностью гольфа, выделяющей его среди других видов спорта, состоит в том, что игроки регулярно налагают на себя наказания (штрафы).

2. Цельность

Гольф – игра, основанная на честности, этикете и самообладании. Вы отвечаете за свои действия и поведение на поле.

3. Спортивное благородство

Вы должны знать и соблюдать правила, и уметь вести себя достойно.

4. Уважение

В гольфе важно относиться с уважением к себе, партнерам, соперникам и полю для игры, а также к чести и традициям игры.

5. Доверие

Доверие играет ведущую роль в достигаемом игроком уровне игры. Вы должны верить в свои силы всякий раз, когда Вы выходите на поле.

6. Ответственность

В гольфе Вы отвечаете за себя и свои действия на поле. Вы самостоятельно ведете учет очков, восстанавливаете дерн, рыхлите бункеры, восстанавливаете отметки для мяча на грине и поддерживаете темп игры.

7. Упорство

Чтобы преуспеть в гольфе, Вы должны научиться упорно заниматься, несмотря на неудачи и ошибки.

8. Вежливость

Раунд гольфа должен начинаться и заканчиваться рукопожатием соревнующихся между собой игроков. Будьте вежливы по отношению к другим: ведите себя тихо и спокойно при подготовке и выполнении ими ударов.

9. Рассудительность

Умение быть разумным имеет критическое значение в гольфе. Оно сказывается при определении стратегии, выборе клуба, необходимости принять решение о том, когда следует действовать осмотрительно, а когда нужно рискнуть, выборе наиболее подходящего типа удара, а также для понимания и соблюдения норм этикета.

Правила гольфа

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Перед началом раунда:

- Прочитайте Местные правила на счетной карточке или на информационном стенде
- Поставьте на мяч идентификационную метку. Многие гольфисты играют одной и той же маркой мячей, и, если вы не сможете определить принадлежность своего мяча, он будет считаться потерянным (Правила 12-2 и 27-1)
- Сосчитайте свои клюшки, разрешено иметь максимум 14 клюшек (Правило 4-4).

Во время раунда:

- Не спрашивайте совета ни у кого, кроме вашего партнера (т. е. игрока вашей команды) или ваших кедди. Не давайте советов никому, кроме вашего партнера. Но вы можете задавать вопросы о Правилах, расстояниях и положении преград, флажка, и т. п.
- Во время игры на лунке запрещаются любые тренировочные удары (Правило 6-6)

В конце раунда:

- В матчевой игре, убедитесь, что результат матча зафиксирован
- В игре на счет, убедитесь, что счетная карточка полностью оформлена, и возвратите ее как можно скорее (Правило 6-6).

ПРАВИЛА ИГРЫ

Удар (Правило 11)

Устанавливайте мяч для первого удара между ти-маркерами, но не впереди них.

Вы вправе установить мяч для первого удара в пределах двух длин клюшки позади линии между маркерами.

Если вы сделаете первый удар из-за пределов площадки-ти, в матчевой игре - штраф не налагается, однако ваш соперник вправе попросить переиграть удар; в игре на счет - вы подвергаетесь штрафу в два удара, после чего обязаны сыграть с правильного места.

Игра мячом (Правила 12,13,14 и 15)

Если вы полагаете, что нашли свой мяч, но идентификационная метка не видна, вы вправе замаркировать и поднять мяч для определения его принадлежности с разрешения вашего маркера или противника. (Правило 12-2)

Играйте мяч из того положения, в котором он оказался. Не улучшайте местоположение мяча, зону предполагаемой стойки или свинга, либо линию игры, сдвигая, пригибая или ломая что-либо зафиксированное или растущее, кроме как непосредственно в результате принятия игровой стойки или в процессе свинга. Не улучшайте местоположение мяча, утрамбовывая что-либо. (Правило 13-2)

Если мяч находится в бункере или в водной преграде, до начала ударного движения по мячу не касайтесь рукой или клюшкой земли в любой из преград, либо воды в водной преграде, и не сдвигайте свободные помехи. (Правило 13-4)

Вы должны нанести клюшкой по мячу полноценный удар. Нельзя толкать, подцеплять или сгребать мяч.

Если вы сыграете неверным мячом, в матчевой игре - вы проигрываете лунку; в игре на счет - подвергаетесь штрафу в два удара, после чего вы обязаны исправить ошибку, сыграв правильным мячом. (Правило 15-3)

На грине (Правила 16 и 17)

Вы вправе маркировать, поднимать и очищать мяч, находящийся на грине. Всегда возвращайте мяч точно на прежнее место. (Правило 16-1b)

На линии патта вы вправе поправлять только следы от мячей или старых лунок, но не какие-либо другие повреждения, включая следы от шипов обуви. (Правило 16-1с)

Делая удар с грена, убедитесь, что флажок вынут из лунки или обслуживается. Флажок может быть удален или обслуживаться, когда мяч находится за пределами грена. (Правило 17)

Сдвиг мяча, находящегося в покое (Правило 18)

Всегда, когда мяч в игре, если вы случайно сдвинули мяч, подняли его, когда это не разрешено, или мяч сдвинулся после того, как вы изготвились к удару, добавьте штрафной удар и возвратите мяч на прежнее место. Однако существуют исключения - прочтите в Правиле 18-2а. (Правило 18-2)

Если покоящийся мяч сдвинут кем-либо еще или другим мячом, возвратите его на прежнее место без штрафа для вас.

Отклонение или остановка движущегося мяча (Правило 19)

Если сыгранный вами мяч отклонен или остановлен вами, вашим партнером, вашим кедди или снаряжением, добавьте штрафной удар и играйте мяч из того положения, в котором он оказался. (Правило 19-2)

Если сыгранный вами мяч отклонился или остановился, коснувшись другого мяча, находившегося в состоянии покоя – следует играть без штрафа из того положения, в котором мяч оказался, за исключением игры на счет, где вы подвергаетесь штрафу в два удара, если оба мяча до вашего удара находились на грине. (Правило 19-5а)

Поднятие, вбрасывание и установка мяча (Правило 20)

Перед поднятием мяча, который должен быть возвращен на прежнее место (например, когда мяч поднимается на грине для очистки), его местонахождение должно быть замаркировано. (Правило 20-1)

Если мяч поднимается для вбрасывания или установки в другом месте (например, для вбрасывания в пределах двух длин клюшки по Правилу о неиграемом мяче, и т. п.), вы не обязаны маркировать местонахождение мяча, но делать это рекомендуется.

При вбрасывании стойте прямо, держите мяч вытянутой рукой на уровне плеча, затем отпустите его.

Вброшенный мяч должен быть брошен повторно, если он откатился в положение, где на него влияют те обстоятельства, устранение влияния которых производилось (например, неподвижное препятствие), и если он остановился на расстоянии более двух длин клюшек от точки, где был брошен, или ближе к лунке, чем его первоначальное местоположение, ближайшая точка устранения влияния или точка последнего пересечения границы водной преграды.

Всего Правилем 20-2с предусмотрено девять случаев, когда брошенный мяч должен быть повторно брошен.

Если повторно брошенный мяч откатился в любое из этих положений, установите его на точку первого касания поля при повторном вбрасывании. (Правило 20-2с)

Мяч, помогающий или мешающий игре (Правило 22)

Вы вправе поднять ваш мяч, или попросить поднять любой другой мяч, если считаете, что мяч может помочь любому другому игроку.

Вы не обязаны соглашаться с просьбой оставить свой мяч в положении, помогающем игре другого игрока.

Вы вправе попросить поднять любой мяч, если он мешает вашей игре.

Мяч, который был поднят как помогающий или мешающий игре не может быть очищен, кроме случая, когда он был поднят на грине.

Свободные помехи (Правило 23)

Вы вправе передвигать свободные помехи (т. е. незакрепленные природные объекты, такие как камни, упавшие листья или ветки) за исключением случаев, когда и помеха и мяч находятся в одной и той же преграде. Если вы удаляете свободную помеху и при этом сдвигаете мяч, мяч должен быть установлен на прежнее место (кроме случаев нахождения мяча на грине) и вы подвергаетесь штрафу в один удар. (Правило 23-1)

Подвижные препятствия (Правило 24-1)

Подвижные препятствия (т. е. искусственные подвижные объекты, например, грабли, жестяные банки и т. п.), находящиеся в любом месте могут быть передвинуты без штрафа. Если при этом мяч сдвинулся, он должен быть установлен на прежнее место без штрафа.

Если мяч лежит на подвижном препятствии, мяч может быть поднят, препятствие удалено, а мяч без штрафа вброшен в точке, находящейся непосредственно под тем местом, где мяч лежал на препятствии, за исключением грин, где мяч должен быть установлен на эту точку.

Неподвижные препятствия и ненормальное состояние участка поля (Правила 24-2 и 25-1)

Неподвижные препятствия - это искусственные неподвижные объекты, такие как здания или дороги с искусственным покрытием (однако уточните, как Местные правила определяют дорожки и пути на поле).

Ненормальным состоянием участка поля является случайная вода, ремонтируемая зона, а также нора, вмятина в почве или тропа, проделанная на поле норным животным, рептилией или птицей. За исключением случая, когда мяч находится в водной преграде, вы вправе без штрафа устранить влияние неподвижного препятствия или ненормального состояния участка поля, если оно физически мешает положению мяча, вашей стойке или свингу. Вы вправе поднять мяч и вбросить его в пределах одной длины клюшки от «ближайшей _____ точки устранения влияния» (см. определение «Ближайшая точка устранения влияния»), но не ближе к лунке, чем эта точка).

Если мяч на грине, он устанавливается в ближайшей точке устранения влияния.

Вы не имеете права устранять влияние вмешательства в линию игры, за исключением случая, когда и ваш мяч, и препятствие находятся на грине.

Дополнительная возможность имеется, если ваш мяч в бункере. Вы вправе устранить влияние препятствия, вбросив мяч позади бункера со штрафом в один удар.

Водные преграды (Правило 26)

Если ваш мяч в водной преграде (желтые колышки и/или линии), вы вправе играть мяч из того положения, в котором он оказался, или со штрафом в один удар:

- сыграть вновь с того места, откуда мяч был сыгран в преграду,

-вбросить мяч на любом расстоянии позади водной преграды, на продолжении прямой линии от лунки через точку, где мяч последний раз пересек границу водной преграды.

Если ваш мяч в боковой водной преграде (красные колышки и/или линии), в дополнение к возможностям для мяча в водной преграде (см. выше), вы вправе со штрафом в один удар вбросить мяч в пределах двух длин клюшки от: точки, где мяч последний раз пресек границу преграды, или точки на противоположной стороне преграды, равноудаленной от лунки, но не ближе к лунке, чем находятся эти точки.

Мяч потерян или находится за пределами поля;

Временный мяч (Правило 27)

Уточните, как Местными правилами на счетной карточке определены границы поля.

Если мяч потерян вне водной преграды или оказался за пределами поля, вы должны со штрафом в один удар сыграть мячом с точки, с которой был сыгран последний удар (т. е. по процедуре «удар и расстояние»).

Вам предоставляется 5 минут для поисков мяча, по истечении которых, если мяч не найден, или его принадлежность не определена, он считается потерянным.

Если после удара вы предполагаете, что мяч может быть потерян вне водной преграды или мог оказаться за пределами поля, вам следует сыграть "временным мячом". Вы должны объявить, что это временный мяч и сыграть им прежде, чем начнете движение для поисков первоначального мяча.

Если выяснится, что первоначальный мяч потерян (вне водной преграды) или находится за пределами поля, вы обязаны продолжить игру временным мячом со штрафом в один удар.

Если первоначальный мяч найден в пределах поля, вы обязаны продолжить игру этим мячом, а игра временным мячом должна быть прекращена.

Неиграемый мяч (Правило 28)

Если ваш мяч в водной преграде, то правило о неиграемом мяче неприменимо, и если вы хотите устранить влияние преграды, вы обязаны действовать по Правилу о водных преградах.

В любой другой части поля, если вы полагаете, что ваш мяч неиграем, вы вправе со штрафом в один удар:

-вбросить мяч в точке, откуда был сыгран последний удар, или

- вбросить мяч на любом расстоянии позади точки, где находится мяч, на продолжении прямой линии от лунки через эту точку, или вбросить мяч в пределах двух длин клюшки от места, где лежит мяч, но не ближе к лунке.

Если ваш мяч неиграем в бункере, вы вправе действовать как указано выше, однако при вбрасывании мяча по линии назад или в пределах двух длин клюшки вы должны вбросить его в бункере.

Этикет

Если вы до сих пор не сделали этого, вам следует прочитать раздел Этикет – не являющийся Правилами, но являющийся практическим руководством о том, как вести себя на поле и как поступать - безопасно, своевременно, с уважением к другим игрокам, и как поддерживать хорошее состояние.