

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята  
Педагогическим советом Школы  
«28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 7»  
г. о. Самара  
Д.В. Правдин  
«01» 09 2020 года

ПРОГРАММА

Дополнительная общеразвивающая программа учащихся  
дополнительного образования  
по виду спорта «Гольф «Мини-гольф»»

Направленность: *спортивная*  
Уровень программы: *оздоровительный*  
Возраст обучающихся: *6-17 лет*  
Срок реализации программы: *1 год (312 часов)*

Разработчики:  
Методист ДЮСШ № 7  
Филиппова Е.В.  
Тренер - преподаватель  
отделения мини-гольфа  
кандидат медицинских наук  
Фесенко В.А.

## Пояснительная записка

### *Направленность и актуальность программы*

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 травмо-опасен, 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) 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 города Тольятти, а также результаты социологического опроса, проведенного в этих учреждениях, показывают, что детей желающих заниматься мини-гольфом достаточно много (более 50 %)

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

Мини-гольф развивает: геометрическое мышление, физическую выносливость, координацию движений, глазомер, стратегическое видение. Вырабатывает: 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:***

Получение теоретических знаний о гольфе и о мини-гольфе.

Формирование основных умений и навыков выполнения приёмов игры в мини-гольф.

Знакомство с историей развития мини-гольфа, техникой игры, этикетом и правилами участия в соревнованиях.

##### ***Воспитательные:***

Воспитание общей физической культуры, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Формирование культуры поведения и общения в коллективе.

***Развивающие:***

Создание благоприятных условий для развития умственных способностей и физических детей.

Укрепление здоровья и повышение работоспособности школьников.

Развитие ребёнка как личности, самосовершенствование.

***Организация образовательного процесса***

На занятия по общеразвивающей программе «Мини-гольф» приглашаются дети и подростки в возрасте 6-18 лет

Программа «Мини-гольф» рассчитана на 1 год обучения. Объем программы 312 часов. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 астрономических часа, при наполняемости 10-30 обучающихся в группе. 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.

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное, максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, специальной, теоретической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	10-30	6	Выполнение нормативов по

					ОФП, СФП, теоретической подготовки
--	--	--	--	--	--

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. Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса представлены в таблице

**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 (15 мин.);
5. Перерыв (10 мин.);
6. Выполнение детьми приемов игры (30 мин.);
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.

### ***Ожидаемые 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,

## II. Учебно-тематический план и содержание программы

### Примерный учебно-тематический план занятий

Раздел	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие. Введение. Этика гольфиста и правила поведения на игровом поле, основные правила игры.	6	2	4
2	История гольфа и мини-гольфа. Инвентарь, одежда, оборудования для игры.	20	12	8
3	Разновидность препятствий, прохождение препятствий. Техника безопасности в гольфе.	32	12	20
4	Отработка ударов	58	10	48
5	Техническая подготовка гольфиста	58	10	48
6	Тактическая подготовка гольфиста.	58	10	48
7	Подготовка к участию в соревнованиях по мини-гольфу.	30	6	24
8	Итоговые занятия. Мини-турниры.	50	8	42
	<b>Итого</b>	<b>312</b>	<b>70</b>	<b>242</b>

### Содержание программы

#### **Организационное занятие.**

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

**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

**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.

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

**Разновидность препятствий:**

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

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

**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.

**Техническая и тактическая подготовка гольфиста.** Основы техники и тактики в игре в мини-гольф. Разнообразие и вариативность приемов игры.

**Подготовка и участие в соревнованиях по мини-гольфу.** Ознакомление с правилами проведения соревнований, основы судейства, правила участия в соревнованиях. Введение мяча в игру, остановки игры и прочие особенности вида спорта «гольфа».

**Итоговые занятия.**

Проведение мини-турниров. Оценка и анализ достижений учащихся, исправление ошибок, отработка не получавшихся приемов.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

*Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.*



К тренировочным занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в зале, на поле для гольфа (мини-гольфа), на тренировочных полях согласно расписанию, утвержденному директором школы. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал, выход на поле разрешается только в присутствии преподавателя. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Занимающиеся опоздавшие к началу, на занятия не допускаются. Установка и переноска спортивного оборудования и инвентаря осуществляется только по указанию преподавателя. Выход учащихся из спортивного зала или поля во время занятий возможен только с разрешения преподавателя. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

Гольф объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде) и циклическими (ходьба) движениями. Для мини-гольфа характерны частые кратковременные статические напряжения мышц нижних конечностей и туловища при одновременной задержке дыхания. В гольфе более всего подвержены повреждениям запястный, локтевой и плечевой суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий свободных верхних конечностей, реже встречаются травмы мышц спины.

Чтобы избежать травмирования во время занятий гольфом, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке.
2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадки.
3. Соблюдать и выполнять правила гольфа и мини-гольфа.
4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время тренировки и соревнований не было посторонних предметов и людей.

5. С осторожностью совершать игровые действия неровной и скользкой поверхности игровой площадки.
6. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами деятельности (например, бег и метания, и т. п.).

К занятиям подвижными и спортивными играми допускаются ребята, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия. Занятия должны проводиться с учетом возрастно-половых особенностей и двигательной подготовленности учащихся.

Во время выполнения индивидуальных игровых действий спортсмены могут получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи. Обеспечение мер безопасности во время занятий достигается выполнением следующих основных правил:

1. Занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.
2. Перед подвижными командными играми участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены, длинные волосы забраны в пучок, а очки закреплены резинкой и иметь роговую оправу.
3. Все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены.
4. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

5. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами гольфа и мини-гольфа, правилами клуба, на территории которого проходят тренировки или соревнования.

6. Занятия должны проводиться под руководством тренера.

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

— соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям;

— участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. К спортивным соревнованиям не допускаются учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы;

— правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;

— участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде, и обязаны соблюдать правила их ношения;

— место проведения соревнований должно быть оборудовано средствами для оказания первой помощи;

— о каждом несчастном случае следует немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

Эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви диктуются характерными особенностями вида спорта и климатическими условиями. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега. Ткань для спортивной

одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению. В наибольшей степени такими свойствами обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Спортивную одежду следует надевать только на учебно-тренировочные занятия и соревнования. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной. Тесная обувь приводит к деформации стоп, вызывает потертости и способствует охлаждению конечностей. Одежда, обувь и носки должны быть всегда чистыми.

Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря и мест занятий физической культурой и спортом должны обеспечивать удобство и безопасность, соответствовать правилам, максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся и улучшению их физического развития. Вес спортивных снарядов должен соответствовать возрасту и полу занимающихся и их физической подготовленности. При размещении оборудования для проведения занятий и соревнований необходимо предусматривать безопасную зону вокруг него. Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя прежде всего характеристику воздушной среды: температура, влажность, химический состав, количество пыли и микроорганизмов в воздухе. Важное значение имеют соответствующие нормам освещение, вентиляция, отопление. Качественное содержание физкультурно-спортивных сооружений и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования определяет эффективность физического воспитания и безопасность жизни и здоровья спортсменов.

### **Условия реализации программы**

- **методическое обеспечение:** дополнительная общеразвивающая программа, конспекты занятий, специальная литература, методические пособия, видеоматериалы, фотоматериалы, электронные документы, таблицы, схемы;

- **кадровое обеспечение:** занятия по мини-гольфу проводит педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и специальную подготовку по данному виду спорта, имеющий опыт участия в спортивных соревнованиях по мини-гольфу в качестве игрока и в качестве судьи;

- **материально-техническое обеспечение:** помещение в виде спортивного или актового зала или игровая площадка для мини-гольфа любого формата, учебный кабинет с мультимедиа аппаратурой. Необходимый спортивный инвентарь для игры в мини-гольф: игровые дорожки не менее 9 шт., лунки с препятствиями 18 шт., клюшки для гольфа 4 набора, мячи для гольфа не менее 20 шт., мягкие мячи для гольфа 16 шт., сетка для гольфа- 2 шт., стаканы с флажками 3 шт., стартовые площадки – 3 шт., бункер – 3 шт.

### Контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
1	Челночный бег 3x10	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на перекладине	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.
4	Бег 2 км	
5	Бег 3 км	
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.
8	Прыжок в длину с места	норматив соответствует нормативу бронзового знака в ГТО согласно возрастной категории.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Азбука гольфа/ издание второе перераб. и доп./ Федерация гольфа СПб / изд. «Звезда Петербурга»/ 2013. – 75 с.: ил.
2. Анатомия гольфа /К. Дэвис, В. диСайя; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.: ил.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: ФиС, 1985. - 192 с.
4. Гольф: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2014. - 127 с. © Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2014
5. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер ; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
6. Гольф: полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
7. Гольф:технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно-технологическим средствам / сост.В. А. Королёв, Ю. Н. Верхало, В. А. Кузнецов, Д. С. Жеребко. – М.:Советский спорт, 2012. – 24 с.: ил.

8. Корольков А. Физическая подготовка в гольфе: монография / А.Н. Корольков. – Lambertpublishing;, 2013. – 172 с. ISBN 978-3-659-37503-3
9. Корольков А.Н. Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф. [ рек. Минобрнауки РФ] / Корольков А.Н., Жеребко Д.С., Яковлев Б.А. // М-во образования и науки Российской Федерации. – М., 2012. – 91 с., табл.
10. Лепкович И.П. Гольф : Содержание игры. Создание гольфовых полей в России. Организация территории гольф - клубов / И.П. Лепкович, В.Г. Еникеев. - М.; СПб.: Диля, 2004. - 255 с.: ил. + цв. вклейка.
11. Никитушкин В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2013. - 198 с.: ил.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов :Моногр. / В.Г. Никитушкин. - М.: физ. культура, 2010. - 230 с.: табл.
13. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / - М.: «Физическая культура», М.: 2010. – 208 с.
14. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&ARulesLimitedandUSGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.
15. Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. - 219 с.: ил.