


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 г. Выборга»

Принята
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад
№8 г. Выборга»
протокол от 28.08.2019 г. № 1

Утверждена
заведующим
«Детский сад №8 г. Выборга»
 И.А.Боксер



Программа

по обучению детей дошкольного возраста
(5 - 7 лет) игре в мини-гольф

Срок реализации: 2 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор составитель:

Инструктор по физической культуре Полянская А.Б.

Старший воспитатель Пескова К.В.

2019 г

г. Выборг

Пояснительная записка

Наш детский сад постоянно совершенствует свою работу, апробирует и внедряет в образовательный процесс педагогические достижения и новые здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи ДОО и современного дошкольного образования – сохранения и укрепления здоровья, ведет инновационную деятельность по осуществлению физического воспитания дошкольников.

Так одной из интересных и современных форм стала работа по обучению детей игре в мини-гольф.

Мини-гольф - это спортивная и увлекательная игра, а так же веселое времяпровождение, целью которого является поддержание комфортного микроклимата в детском коллективе, создание условий для расширения деятельности игры в мини-гольф, которое будет способствовать физическому развитию детей, стимулированию инновационных процессов в ДОО.

Мини-гольф - игра, которая требует сноровки и внимания. На площадке для мини-гольфа размещены множественные препятствия, ямки и бункеры для мячиков. Задача играющего в мини-гольф - забить мячик в лунку как можно точнее противника, то есть выполнением меньшего количества ударов.

Поэтому мини-гольф доступен, не знает возрастных ограничений, поскольку не требует специальной физической подготовки, а только концентрации внимания, техники исполнения и координации;

Игра в мини-гольф - один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, тренировок, отработки движений, ударов, поз улучшает общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему. В медицинском плане 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. Мини-гольф хорошо влияет на реабилитационный процесс после перенесенных болезней. Гольф развивает почти все мышцы тела малыша, и очень гармонично. Врачи полагают, что для большинства детей самые подходящие и полезные виды спорта те, при которых процесс физического утомления происходит умеренно.

Перед нами, педагогами, поставлена важная задача: «укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни, формировать интерес и любовь к спорту». Поэтому, для успешного осуществления воспитательной работы по реализации данных задач нами разработана программа физкультурно-спортивной направленности для дошкольников по обучению игре в мини-гольф с учетом возрастных особенностей воспитанников. Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию у детей здорового образа жизни через развитие навыков игры в мини-гольф. 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.

Новизна программы заключается в том, что в системе дошкольного образования в нашем городе мини-гольф как вид направления физического воспитания дошкольников, до настоящего времени не рассматривался.

Что касается специфики мини-гольфа, то она будет решаться постоянно во взаимодействии детского сада и семьи, а так же в ходе всего воспитательного процесса, как во время занятий и соревнований, так и всех других спортивно-массовых мероприятиях.

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.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Условия реализации программы.

Обучение игре в мини-гольф начинается с 5 лет.

1 год обучения (5-6 лет) 6-10 чел.

2 год обучения (6-7 лет) 6-10 чел.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки, а так же дети с ограниченными возможностями здоровья. 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.

Соответственно для работы с дошкольниками были выбраны следующие педагогические принципы обучения:

- гуманизация обучения;
- личностно-ориентированный подход;
- соответствие содержания возрастным особенностям воспитанников.

Методы и формы работы:

- вербальная - устная форма обучения, используется на теоретических занятиях;
- визуальная - данная форма используется при просмотре видеороликов, рассматривании картинок, иллюстраций, презентаций, фильмов. Данные формы работы позволяют педагогу более эффективно передать информацию о мини-гольфе;
- игровой метод обучения позволяет поддерживать интерес ребенка на протяжении всего занятия.

Структура программы:

Данная программа включает в себя:

- цели и задачи программы,
- календарно - тематическое планирование,
- диагностический материал,
- список используемой литературы.

Главный критерий отбора программного материала - это доступность. Знания и навыки игры в мини-гольф дети осваивают в процессе игровой деятельности.

В данной программе приведен учебно-тематический план и краткое описание содержания занятий, что позволит инструктору по физической культуре без труда обучить своих воспитанников игре в мини-гольф.

К данной программе прилагается методическое пособие, которое включает в себя: обучение технике игры, обучение дошкольников этикету и правилам игры в мини-гольф, информацию о принадлежностях и оборудовании для игры мини-гольф, а так же освоение терминологии.

В каждом разделе предусмотрен материал, формирующий необходимые представления о мини-гольфе, как спортивной игре.

Методическое пособие сопровождается иллюстративным материалом, что позволит получить более полное представление о мини-гольфе. Реализация данной программы, наряду с обучением, предлагает создание условий для сотрудничества детей и взрослых.

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

Программа осуществляет решение следующих задач физического воспитания дошкольников:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности организма детей дошкольного возраста;
- воспитание у дошкольников высоких нравственных качеств и формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- приобретение практических знаний и теоретических сведений в сфере мини-гольфа;
- развитие двигательных способностей и приобретение двигательных умений.

Данные цели и задачи реализуются через теоретические и практические занятия по обучению игре в мини-гольф. Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье детей, их эмоциональном благополучии,
- воспитание физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость),
- развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве,
- формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений,
- воспитание у детей интереса к мини-гольфу,
- развитие навыков игры.

В соответствии с данной программой все вышеназванные задачи решаются, как, в общем, так и специфическом для мини-гольфа аспектах. Исходя из установленных норм СанПиН, решение воспитательно-образовательных задач в течение всего периода обучения дошкольников осуществляется в объеме 72 часов, из них 36 часов отводится на базовую часть (1-й год обучения) и 36 на отработку техники игры в мини-гольф (2-й год обучения).

Занятия по мини-гольфу проводятся в разных формах: предполагаются как теоретические (беседы, просмотр мини-фильмов, презентаций) так и практические занятия. Занятия по мини-гольфу влияют на развитие физических, психических, нравственных качеств, воспитание самостоятельности и творчества, а так же способствуют ознакомлению дошкольников со спецификой и основами игры в мини-гольф, как вида спортивно-оздоровительной деятельности и средства общения.

В результате освоения программы 1 года обучения воспитанники должны

знать:

- Первичные сведения об истории возникновения игры
- Иметь представления о гольф поле
- Знать этикет игры в гольф
- Терминологию игры в гольф
- Правила игры

уметь:

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

В конце 2 года обучения дети должны закрепить знания 1 года обучения.

уметь:

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

В Таблице 1. представлена примерная структура занятий по гольфу. Каждое занятие состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть помимо организационных вопросов: сообщение темы и цели занятия, включает в себя короткие беседы и просмотр видеофильмов, презентаций по теории мини-гольфа.

Подготовительная часть включает в себя строевые и общеразвивающие упражнения ("ОРУ") специализированного характера, а также психомоторные упражнения ("ПМУ"), в состав которых входят упражнения на развитие необходимых психических и психомоторных процессов и чувств, упражнения для развития ручной ловкости.

Основная часть включает в себя изучение 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.

Примерная структура занятий по гольфу (25-30мин.)

Таблица 1

Возраст	Вводная часть (мин)	Подготовительная часть (мин)	Основная часть (мин)	Заключительная часть (мин)
5-6 лет	2	3	15	5
6-7 лет	2	3	20	5

Учебно-тематический план занятий 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол- во занятий	Вид занятия
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	3	теоретическое
5.	Отработка техники игры в мини-гольф - Обучение маху, удару, проводке - Обучение тактике игры	8	теоретическое практическое
6.	Знакомство с препятствиями. Отработка техники прохождения препятствий	4	практическое
7.	Паттинг. Этикет. Патт	3	Практическое, теоретическая
8.	Брейк на грине	3	Практическое, теоретическая
9.	Питч или чип	3	Практическое, теоретическая
10.	Свинг. Стойка, мах удар	3	Практическое, теоретическая
11.	Техника игры и отработки ударов. ОФП	3	практическое
12.	Соревнование	1	
	Итого:	36 часов	

Учебно-тематический план занятий 2 год обучения

№	Тема занятия	Кол- во занятий	Вид занятия
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при игре в гольф. Этикет	2	практическое
2.	Техническая и тактическая подготовка гольфиста	3	практическое
3.	Совершенствование техники игры (хвата, стойки, движения паттера)	4	практическое
4.	Чип. Совершенствование техники	4	практическое

5.	Питч. Совершенствование техники	4	практическое
6.	Свинг. Совершенствование техники удара	4	практическое
7.	Патт. Совершенствование техники	4	практическое
8.	Совершенствование техники игры с препятствиями «бункер»	6	практическое
9.	Отработка техники игры в гольф	2	практическое
10.	Совершенствование техники игры. ОФП	2	практическое
11.	Спортивные праздники, турниры по гольфу	1	
	Итого:	36 часов	

Содержание занятий: 1 год обучения

Занятие 1

Тема: «История развития мини-гольфа»

Цель: познакомить детей с мини гольфом, как видом спорта. Дать представления об истории развития мини гольфа. Развивать интерес к мини гольфу как виду- спорта.

Методические приемы

- беседа
- рассматривание иллюстраций
- просмотр фильма о мини-гольфе

Ход занятия:

Беседа с детьми об истории возникновения игры в мини-гольф. Предложить детям иллюстрации с изображением игры на различных площадках для мини гольфа, фотографии спортсменов.

Рассматривание иллюстраций педагог сопровождает комментариями. Затем детям предлагается просмотр видеофильма о мини гольфе: организации соревнований, проведение любительских турниров, тренировочные занятия.

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). Обратит 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 7 занятий 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).

Занятие 6

Тема: «Знакомство и отработка техники прохождения препятствий»

Цель: Отрабатывать 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.

Методические приемы:

- объяснение
- Показ способов действий
- Отработка прохождения препятствия.
- поощрение
- индивидуальная работа

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 быть подвижные (*movable obstructions*) и неподвижные (*immovable obstructions*).

Научить детей преодолевать препятствия, загоняя мяч в лунку. Анализ занятия

Занятие 7

Тема: Паттинг. Этикет. Патт.

Цель: Знакомство с техникой Паттинг. Изучение короткого удара - Патт. Техника, хват, темп, стойка.

Методические приемы:

- словесный
- наглядный
- практический
- поощрение
- индивидуальная работа

Ход занятия:

Дать детям представления о технике Паттинг. Объяснить и показать. Продолжает отрабатывать с детьми технику игры.

Занятие 8

Тема: Брейк на грине.

Цель: Знакомство с понятие Брейк на грине в мине - гольфе.

Методические приемы:

- словесный
- наглядный
- практический
- - поощрение
- индивидуальная работа

Ход занятия:

Дать детям представления о понятии Брейк на грине, которое используется для описания специального рельефа усложняющего закатывание мяча в лунку.

Объяснить, что брейк – это уникальный наклон паттинг-грин, из-за которого мяч при ударе отклоняется в сторону. Наклоны бывают справа налево, слева направо, сверху вниз и снизу вверх. Паттинг-грины на игровом поле чаще всего объединяют в себе все четыре сложности. Лучший способ анализа брейков на паттинг – грине лежать на животе. Сила удара оказывает существенное влияние на траекторию проката мяча.

Чем выше скорость мяча, тем меньшее влияние оказывают брейки на траекторию его движения. При легком патт-ударе, мяч больше отклоняется в сторону.

Занятие 9

Тема: Питч или чип.

Цель: Ознакомление с техникой выполнения. Различия между ударом по мячу чип, и ударом питч. Особенности стойки и выполнения удара по мячу.

Методические приемы:

- словесный
- наглядный
- практический
- поощрение
- индивидуальная работа

Ход занятия:

Дать детям представления о технике Питч или Чип. Отрабатывать технику игры Питч и чип.

Занятие 10

Тема: Свинг. Стойка, мах удар.

Цель: Ознакомление с техникой выполнения. Полный удар. Стойка, мах, удар.

Методические приемы:

- словесный
- наглядный
- практический
- поощрение
- индивидуальная работа

Ход занятия:

Дать детям представления о технике удара Свинг. Выполнение имитационных упражнений. Отработка удара по воротам на гольф поле или в спортивном зале.

Содержание занятий: 2 год обучения

На втором году обучения продолжается работа по отработке и совершенствованию техники игры.

Занятие 1-9

Тема: «Совершенствование техники игры в мини -гольф»

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

Методические приемы:

- объяснение
- Показ способов действий
- Отработка прохождения препятствия (в игровой форме)
- поощрение
- индивидуальная работа

Ход занятия:

На протяжении всех занятий педагог продолжает отрабатывать с детьми технику игры, следя за правильностью и четкостью выполнения требований к технике игры, используя игровые приемы организации занятий.

Общеразвивающие упражнения, способствующие общей физической подготовленности игроков.

Общеразвивающие упражнения для кистей рук:

- Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
- поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову;
- поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед вверх;
- поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно;
- поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами. Спинай, ягодицами и пятками;
- поочередно поднимать согнутые, прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса;
- наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса;
- наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки;
- поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев;
- подтягивать ноги и голову к груди (группироваться);
- подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Статические упражнения:

- сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках;
- сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны, стоя на одной ноге, руки на поясе).

Психомоторные упражнения

Развитие вестибулярного аппарата посредством выполнения поворотов, наклонов и вращений головой с различной скоростью. Упражнения выполняются в различных положениях ног (шире плеч, на ширине плеч, ноги вместе) с открытыми и закрытыми глазами.

Специальные подвижные игры, направленные на развитие ловкости, с включением следующих действий:

- ходьба и бег в различных положениях: «Ловишки», «Уголки», «Пустое место», «Затейники», «Перемени предмет». «Ловишка, бери ленту», «Догони свою пару» и др.
- прыжки: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку» и т.п. метание: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «кто самый меткий» и др.

Преодоление полосы препятствий, включающей бег по наклонной доске, подлезания и перелезания, лазания по гимнастической стенке с изменением темпа и др. Для проведения этих упражнений в скоростных состязаниях целесообразно разделять детей на команды.

Диагностический материал

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны **знать:**

- Первичные сведения об истории возникновения игры
- Иметь представления о видах площадок
- Знать этикет игры в 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

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, ребёнок растет и развивается.

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

Таблица 2

№	Ф.И. ребенка	Возраст	Стойка при ударе	Техника хвата	Техника замаха	Техника удара	Техника прохождения препятствия	Кол-во попаданий (10 ударов)	Коэффициент подготовленности
1									
2									

Результаты диагностики говорят о постоянном росте как показателей в развитии физических качеств у детей, так и сформированности основных умений, навыков и приемов игры в мини гольф.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, а также специфики гольфа.

Таблица 3

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество (шт.)	Примечание
Спортивный инвентарь			
1	Клюшки (5-8 лет) гольф набор детский	4	для правши
2	Мячи для гольфа	24	
3	Мягкие мячи для гольфа	20	
4	Лунки напольные для гольфа	3	
5	Маты для гольфа	4	
Оборудование гольф поля			
6	Стартовая площадка	1	
7	Бункер	3	
8	Лунка	3	

Список литературы:

1. Вивьен Сандерс. Полное руководство по игре в гольф. Москва, 2006, -526 стр.
2. Галлахер Б., Уилсон М. Гольф для начинающих. Перевод Новиковой Т. М. Фаир-Пресс, 2005.- 192 с.
3. Вивьен Сандерс Полное руководство по игре в гольф. Москва, 2006.- 526 с.
4. Гольф: Полная энциклопедия:[пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
5. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2012. – 600 с.

Методическое пособие по обучению детей дошкольного возраста (5-7 лет) игре в мини – гольф

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.

Техника

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.

Паттер «стоящий» на пятке может задеть за поверхность при выполнении удара по мячу и развернуться влево.

Паттер «стоящий» на носке может задеть за поверхность при выполнении удара по мячу и развернуться вправо. 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.
- 3) захватить рукоятку (грип) клюшки пальцами, причем большой палец направлен вдоль нее;
- 4) 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:

- 1) «нахлест» - мизинец правой руки ложится поверх указательного пальца левой руки.
- 2) «замок» - мизинец правой руки входит в сцепление с указательным пальцем левой.
- 3) «бейсбольный», или десятипальцевый, - мизинец правой руки касается указательного пальца левой. Игрок выбирает для себя наиболее удобный хват.

Стойка

Для того чтобы принять хорошую стойку, необходимо выполнить следующее:

- убедиться, что лицевая часть клюшки, правая кисть и тыльная сторона левой кисти указывают на цель;
- расположить ноги на ширине плеч 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.

Виды стойки

Квадратная стойка

Этот вид стойки подразумевает, что ваши стопы и лицевая поверхность клюшки направлены в сторону цели. Пальцы ног параллельны цели, а поверхность клюшки перпендикулярна цели.

Открытая стойка

Этот вид стойки подразумевает, что ваша левая ступня или та, что ближе к цели, немного отведена в сторону, а плечи на одной линии с целью. Такая стойка обычно приводит к отклонению или фейду, т.к. сила исходит «снаружи внутрь», а мяч направляется слева направо. Такой вид стойки лучше всего подходит для чип-ударов.

Закрытая стойка

Чтобы встать в закрытую стойку, нужно левую ступню или ту, что ближе к цели, подвинуть к воображаемой линии. Может показаться, что вы целитесь в правую сторону. Ваши плечи и ноги указывают прямо, но вы целитесь в правую часть цели. В результате получается вращение мяча справа налево, поскольку вы бьете по нему «изнутри наружу».

Прицеливание.

Прежде чем приступить к игре, необходимо проверить, не ошибаетесь ли вы при прицеливании. Положите фишку на расстоянии около двух метров от мяча. Примите стойку и прицельтесь в фишку. Мысленно соедините линией центры фишки и мяча и положите на эту линию вторую фишку на расстоянии 40-50 см от мяча. Отойдите за мяч и посмотрите, лежат ли фишки и мяч на одной линии. Если да - вы правильно прицеливаетесь. Важно, чтобы лицевая часть клюшки была направлена к цели и сама клюшка располагалась на земле ровно, а не носком вверх. Легче всего прицеливаться паттерном с широкой задней частью и нанесенной на нем линией или несколькими линиями.

Не спеша подойдите к мячу; поместите лицевую часть головки клюшки за мячом и

сориентируйте ее относительно цели; поставьте 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.

Физкультурно-массовые мероприятия

1. Спортивные праздники
2. Совместные мероприятия с родителями

Этикет

- Не стойте близко к игроку, который только собирается сделать удар, игрок производящий удар может случайно вас задеть, и удар будет произведен не по мячику, а по вам, что может привести к травмам.
- Не отвлекайте игрока, готовящегося нанести свой удар по мячику, движением или разговором.
- Никогда не задерживайте игру.
- Пропускайте вперед игрока, идущего быстрее тебя.
- Совершив удар, сойди с поля лунки.
- Не делайте клюшкой маховых движений, имитирующих игру в большой гольф. Это опасно для окружающих.
- Старайтесь не показывать свои эмоции при хорошем или неудачном ударе.
- Не прыгайте через конструкции мини-гольфа.
- Не кидайте мяч, передавайте его из рук в руки.
- Уважайте игрока и площадку, на которой играете.
- Выходите на площадку для мини-гольфа только в спортивной обуви.

Одежда для гольфа

Игрок должен быть одет в одежду, прилегающую к телу. Рукоятка клюшки при ударе может задевать за свисающую одежду и мешать игре. Вместе с тем одежда не должна стеснять движений. В зависимости от погоды игрок может надеть непромокаемую куртку, шапочку. Обувь предпочтительна на низком широком каблуке, обеспечивающая хорошую устойчивость.

Клюшка

Их разновидностей великое множество: для каждого удара может использоваться отдельная клюшка. Но всего игрок вправе использовать на поле не больше 14 штук.

Клюшки подразделяются на следующие виды:

- «Wood» – инструмент для ударов со стартовой площадки. Они обеспечивают максимальную дальность полета мяча. Свое название они получили от английского слова «wood», что в переводе означает дерево, за счет своей деревянной головки.
- «Iron» – клюшки для проведения ударов на разные дистанции с учетом местоположения мяча. Их головки выполнены из металла и различаются своей формой. Так, для малых траекторий с высоким радиусом полета применяют аксессуар «pitching wedge» с углом наклона головки 50-60 градусов. «Putter» — это инструмент для перемещения мяча в зоне «грин». Такая клюшка позволяет делать точные удары.

Все клюшки имеют свой номер, зависящий от угла наклона головки. Чем меньше номер, тем дальше полетит снаряд

Площадка гольфа

Гольф – одна из немногих спортивных игр, для которых не используется стандартная площадка со строго определенной длиной, шириной и другими параметрами. Каждое гольф-поле имеет собственный, уникальный дизайн, хотя общие черты у них, разумеется, есть. Гольф-поле – это совокупность «лунок», в количестве 3 каждая из которых состоит из:

стартовой площадки «ти»

Ти, площадка, с которой стартуют дети во время игры.

«фервея» - участок, занимающий большую часть лунки, засеянного травой средней длины, с которой удобно выполнять удар;

«граф» - участок с высокой травой, обычно расположенной по бокам от фервея;

«бункер» - яма, заполненная песком разных форм и размеров;

«паттинг-грин» (или просто «грин») - площадка с очень коротко постриженной травой, по которой мяч может катиться как по гладкому ковру, в которой вырезано отверстие размером 4 ¼ дюйма (108мм) – «лунка». Для того чтобы лунку было видно издалека, в нее помещают флаг, который игроки убирают, добравшись до грина. Грин обычно окружает «воротник» – полоса травы, постриженной короче, чем на фервее, но длиннее, чем на самом грине.

Правила игры

Удар с ти.

Всегда устанавливайте мяч для первого удара между ти-маркерами, но не впереди них. Вы можете установить мяч для первого удара в пределах двух длин клюшки за линией между маркерами.

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

Игра мячом.

Играйте мяч из того положения, в котором он оказался. Не улучшайте местоположение мяча, зону предполагаемой стойки или свинга и линию игры, сдвигая, пригибая или ломая что-либо зафиксированное или растущее, кроме как непосредственно во время принятия

игровой стойки или свинга. Не улучшайте местоположение мяча, утрамбовывая что-либо. Если мяч находится в бункере, до начала удара не касайтесь рукой или клюшкой земли и не сдвигайте свободные помехи. Вы должны нанести 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 обязаны исправить ошибку, сыграв правильным мячом. Если вы полагаете, что нашли свой мяч, но не уверены в этом, вы можете замаркировать и поднять его для определения принадлежности – с разрешения вашего маркера или противника.

На грине.

Вы вправе маркировать, поднимать и очищать мяч, находящийся на грине. Всегда возвращайте мяч точно на прежнее место. На линии патта вы вправе поправлять только следы от мячей или старых лунок, но не какие-либо другие повреждения, включая следы от шипов обуви. Делая удар с грина, убедитесь, что флажок вынут из лунки или обслуживается (ваш соперник или партнер придерживает флажок и готов вынуть его из лунки, если мяч окажется рядом). Флажок может быть удален или обслуживаться и если мяч находится за пределами грина.

Сдвиг мяча, находящегося в покое.

Если вы случайно сдвинули мяч, находящийся в игре, подняли его, когда это не было разрешено, или мяч сдвинулся после того, как вы изготовились к удару, добавьте себе штрафной удар и возвратите мяч на прежнее место. Впрочем, из этого правила есть целый ряд исключений. Так, если вы случайно сдвинете мяч, когда будете искать его в бункере, наказания не последует. Если покоящийся мяч сдвинут кем-либо еще или другим мячом, возвратите его на прежнее место без штрафа для вас.

Отклонение или остановка движущегося мяча.

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.

Мяч, помогающий или мешающий игре.

Вы вправе поднять ваш мяч или попросить поднять любой другой мяч, если считаете, что он может помочь другому игроку. Вы не обязаны соглашаться с просьбой оставить свой мяч в положении, помогающем игре другого игрока. Вы можете попросить поднять любой мяч, если он мешает вашей игре. Мяч, который был поднят как помогающий или мешающий игре, не может быть очищен, кроме случаев, когда он был поднят на грине.

Свободные помехи.

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, он должен быть установлен на прежнее место (если находится не на грине), и вы подвергаетесь штрафу в один удар.

Мяч потерян или находится за пределами поля; временный мяч.

Если мяч потерян или оказался за пределами поля, вы должны со штрафом в один удар сыграть с точки, с которой был сделан предыдущий удар. Вам предоставляется 5 минут для поисков мяча, по истечении которых, если вам не удалось найти свой мяч или определить его принадлежность, он считается потерянным.

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

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

Неиграемый мяч.

Если вы признаете свой мяч неиграемым (в любой части поля), вы вправе со штрафом в один удар:

- вбросить мяч в точке, откуда был сыгран последний удар;
- вбросить мяч на любом расстоянии от точки, где находится мяч, на продолжении прямой линии от лунки через эту точку;
- вбросить мяч в пределах двух длин клюшки от места, где лежит мяч, но не ближе к лунке.

Если вы признали свой мяч неиграемым в бункере, вы вправе действовать, как указано выше, однако вбрасывать мяч следует также в бункере.

Штрафной удар – это дополнительный удар, добавляемый к счету игрока или команды за нарушение правил.

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Упражнение в беге

1. Бег змейкой, обегая различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3-5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставным шагом боком.

Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полу приседа) вверх.
5. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
6. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
7. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.
11. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
7. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
8. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
9. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.

8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

Комплекс упражнений для общей физической подготовки (ОФП)

1. Сгибание, разгибание рук из упора лежа.
2. То же из упора сзади.
3. Сгибание, разгибание туловища.
4. Приседание.
5. Прыжковая работа (см. прыжковые упражнения)

Упражнение №1 на ритм и дистанцию.

На небольшом расстоянии от лунки ставим 2 фишки, между ними располагаем мяч. Совершаем имитационные движения, выполняем мах клюшкой. После выполняем замахи удар по мячу. Задача упражнения научиться контролировать дистанцию, не меняя ритм и темп.

Упражнение №2 «Четыре мяча».

На метровом расстоянии от лунки разместите четыре мяча так, чтобы каждый мяч оказался в углу воображаемого квадрата. Желательно, чтобы хотя бы два мяча оказались на горке и на склоне. Последовательно ударяйте по мячам, пока не забьете их все в лунку. Данное упражнение эффективно для выработки уверенности и стабильности.

Упражнение №3 «Перебивание лунки».

На поле располагаем перед лункой мяч, за лункой клюшку. Выполняем удар по мячу. Задача упражнения попасть в лунку с первого удара или перебить мяч через лунку. Данное упражнение эффективно на увеличение шанса попадания в лунку.

Упражнение №4 на контроль дистанции.

На поле располагаем перед лункой мяч, в лунке флаг, за лункой клюшку. Выполняем удар по мячу. Тренируем перенос веса тела на левую ногу, экспериментируем с замахом. Задача упражнения ударить по мячу так, что бы он перекатился за флаг, если мяч укатился в сторону или не докатился до флага, начинаем упражнения заново. Упражнение помогает потренировать дистанцию, видеть «брейк», немного перебивать флаг.

Термины

Люди

Гольфист (golfer) - игрок в гольф.

Любитель (amateur) - игрок, не имеющий право получать за свои выступления какое-либо материальное вознаграждение.

Профессионал (professional или pro) - профессиональный игрок, турнирный профессионал; либо тренер, работающий в гольф-клубе.

Кедди (caddy) - помощник игрока, который носит его клюшки и имеет право давать ему советы по ходу игры.

Гринкипер (greenkeeper) - человек, возглавляющий в гольф-клубе специальную службу, отвечающую за состояние поля, его подготовленность к турнирам и т.д.

Судья (referee) - официальное лицо, которое находится на поле во время турнира и решает вопросы, связанные с применением правил; любой игрок в случае спорной ситуации может позвать судью и проконсультироваться с ним.

Маркер / счетчик (marker) - человек, считающий удары игрока; чаще всего в роли маркера игрока выступает его партнер по флайту, но на крупных турнирах маркерами могут быть и специальные люди, по правилам, маркер не является судьей.

Маршал (marshal) - официальное лицо на поле, следящее за скоростью игроков и соблюдением ими этикета.

Флайт (flight) - группа игроков, идущих по полю вместе (гольфист никогда не выходит на поле один, рядом с ним, в зависимости от формата турнира, может играть либо его партнер по команде, либо один из соперников. В группе может быть от 2-х до 4-х человек).

Поле

Гольф-поле (Course) - площадка для игры в гольф.

Лунка (hole):

1 – одно игровое поле от ти до грена включительно;

2 – углубление в грине, в которое загоняется мяч.

Ти (tee):

1 – площадка на поле, откуда начинается игра на каждой лунке;

2 – подставка из дерева или пластмассы, на которую разрешается ставить мяч, чтобы выполнить первый удар на каждой лунке.

Фервей (fairway) - участок с травой средней длины, занимающий большую часть игрового поля между ти и гринном.

Раф (rough) - участок высокой травы, специально оставленной по бокам от фервея. Мяч, попавший в раф, значительно труднее выбить.

Грин (green) - участок с самой короткой травой непосредственно вокруг лунки.

Флажок (pin / flagstick) - флаг, который устанавливается в лунку, чтобы игроки издали могли видеть свою конечную цель.

Брейк (break) - специально сделанный наклон грена, благодаря которому мяч при ударе отклоняется в сторону.

Воротник (collar) - участок поля вокруг грена, постриженный короче фервея, но выше грена.

Бункер (bunker) - песчаная ловушка, специально сделанная на поле, чтобы усложнить задачу игрока. Бункеры могут быть расположены на фервях или рядом с гринами.

Преграда (hazard) - элемент игрового поля, специально сооруженный или умышленно оставленный на нем (бункер, водная преграда), чтобы затруднить игру.

Препятствие (obstruction) - предмет, мешающий игроку выполнить удар, который не должен находиться на поле по замыслу архитектора.

Подвижная помеха (looseImpediment) - естественные объекты, оказавшиеся на поле – камни, листья, ветки, сучья, насекомые и т.д.

Дивот (divot) - кусок дерна, выбитый при ударе.

Клубхаус (clubhouse) - строение на гольф-поле, в котором обычно объединены офисы администрации, раздевалки, комнаты отдыха, бар, ресторан для игроков и их гостей.

Драйвинг-рейндж (drivingrange)- отдельная площадка для отработки дальних ударов.

Тренировочный грин / паттинг-грин (putting-green) - площадка с короткой – как на обычных гринах – травой, в которой вырезано несколько лунок. Находится вне игрового поля, обычно – неподалеку от драйвинг-рейнджа.

Инвентарь

Бэг (bag) - сумка для клюшек.

Айрон (iron) - клюшка с плоской головкой. Стандартный набор айронов включает в себя клюшки с номерами с 3-го по 9-ый, а также веджи (wedge) (см. ниже).

Питчинг-ведж (pitching wedge, PW) - клюшка-айрон, следующая в наборе после номера 9, обычно используется для ударов на грин.

Сэнд-ведж (sand wedge, SW) - клюшка-айрон, следующая в наборе после питчинг-веджа. Чаще всего используется для выбивания мяча из бункеров.

Вуд (wood) - клюшка с большой головкой. Чем больше номер клюшки, тем короче рукоятка и больше угол наклона ударной поверхности. Обычно в бэге игрока три вуда – № 1 (драйвер), № 3 и № 5. Однако многие гольфисты, которым игра вудами дается легче, чем айронами, носят с собой и № 7, № 9 и т.д.

Драйвер (driver) - клюшка для самого далекого удара, имеющая наименьший угол наклона головки и самую длинную ручку.

Гибрид (hybrid) - клюшка, представляющая собой «симбиоз» вуда и айрона.

Паттер (putter) - особая клюшка для завершающего «катящего» удара.

Кар (cart) – небольшой электрический или бензиновый автомобиль для передвижения по полю.

Удары

Свинг (swing) - основное движение удара всеми клюшками, кроме паттера. Свинг состоит из отведения клюшки (замаха), движения вниз (маха), непосредственно удара и завершения.

Замах (backswing) - отведение клюшки назад.

Мах (swing-forward) - движение клюшки от верхней точки замаха вниз, к мячу.

Момент удара (impact) - момент, когда клюшка касается мяча, нанося удар.

Драйв (drive) - первый удар на лунке, выполняется драйвером.

Питч (pitch) - недалекий удар с высокой траекторией, после которого мяч почти не катится; обычно применяется при игре в непосредственной близости от грена.

Чип (chip) - невысокий короткий удар, после которого мяч прокатывается относительно большое расстояние; обычно применяется при игре в непосредственной близости от грена.

Патт (putt) - катящий удар, выполняемый на грине.

Дро (draw) - удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется влево (для игрока с правосторонней стойкой).

Фейд (fade) - удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется вправо (для игрока с правосторонней стойкой).

Хук (hook) - удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется влево (для игрока с правосторонней стойкой).

Слайс (slice) - удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется вправо (для игрока с правосторонней стойкой).

Пул (pull) - удар, при котором мяч вылетает левее цели (для игрока с правосторонней стойкой).

Пуш (push) - удар, при котором мяч вылетает правее цели (для игрока с правосторонней стойкой).

Шенк (shank) - удар «пяткой» клюшки, после которого мяч летит в сторону.

Результаты

Счетная карточка (score-card) - специальная карточка, куда маркер вносит результаты игрока; по правилам во время турнира гольфист по окончании раунда должен проверить результаты, записанные маркером и, подписав карточку, собственноручно сдать ее судейской коллегии.

Пар (par) - условный норматив, используемый для подсчета результата и оценки уровня игроков. Пар – это количество ударов, которое гольфист должен совершить на одной лунке или на всем поле при удачной игре.

Берди (birdie) - количество ударов на одной лунке на один меньше, чем пар.

Игл (eagle) - количество ударов на одной лунке на 2 удара ниже, чем пар этой лунки.

Альбатрос (albatross) - количество ударов на одной лунке, на три меньше, чем пар этой лунки (на лунках с паром 5).

Богги (bogey) - количество ударов на одной лунке на один больше, чем пар.

Двойной (тройной, четверной) богги (double (triple, quadruple) bogey)

количество ударов на одной лунке на два (три, четыре) больше, чем пар.

Гандикап (handicap) - цифра, обозначающая уровень мастерства гольфиста, подсчитывается по довольно сложной системе и позволяет уравнивать шансы новичков и опытных спортсменов.

Отсев / отбор / кат (cut) - на крупных турнирах первые два раунда являются как бы отборочными, после них примерно половина игроков «отсеивается», то есть теряет право на участие в двух последних раундах и, соответственно, надежду на победу, а также (на профессиональных турнирах) возможность заработать призовые.

Переигровка / плей-офф (play-off) - проводится после окончания финального раунда, если несколько игроков, претендующих на победу показали одинаковый результат.

Штрафной удар (penalty) - используется в игре на счет в качестве «наказания» за нарушение правил.

Форматы

Матч / матчевая игра (matchplay) - вид состязания, при котором результат подсчитывается отдельно на каждой лунке, а побеждает гольфист, выигравший больше лунок.

Игра на счет (strokeplay) - вид состязания, при котором подсчитывается общий результат игры, а побеждает гольфист, сделавший на поле наименьшее количество ударов.

Форсом (foursome) - формат, при котором гольфисты играют «пара на пару», при этом партнеры используют один мяч, выполняя удары по очереди.

Трисом (threesome) - то же, что форсом, но игра ведется «один против двух».

Форбол (four-ball) - формат, при котором игра ведется «пара на пару», при этом каждый из партнеров играет своим мячом; в зачет команде идет лучший результат, либо для каждого последующего удара выбирается лучший мяч одного из игроков.

Трибол (three-ball) - формат, при котором трое гольфистов играют друг против друга, каждый своим мячом.

Лучший мяч / бестбол (best-ball) - формат, при котором один гольфист играет против двоих или троих, которые играют каждый своим мячом, как в формате форбол.

Информация для родителей

1. Гольф – это **здоровье**.
2. Гольф развивает гибкость, координацию и выносливость.
3. Гольф закаливает, т.к. турнир проходит в любую погоду, невзирая на дождь или жару.
4. Гольф – это свежий воздух.
5. Гольф — это формирование здоровых привычек на всю жизнь.
6. Гольф – это игра без ограничений. В гольф можно научиться играть в любом возрасте и продолжать играть всю жизнь.
7. Гольф – это спорт и форма активного досуга для всех, независимо от возраста, пола, уровня физической подготовки, состояния здоровья.
8. Гольф – это **строгий этикет и игра по правилам** на гольф-поле и в жизни. Гольф очень полезен для детей, потому что он основан на качествах, которых не хватает в современном обществе. В отличие от других видов спорта в гольфе рядом с игроками нет судьи. Поэтому от детей требуются честность и принципиальность по отношению к себе и к своим товарищам по игре и соперникам. Гольф воспитывает уважение к себе и другим.
9. Гольф – это **основа успешной карьеры**. Руководители крупнейших компаний мира отмечают, что именно гольф помог им развить стратегическое мышление, лидерские качества, навыки работы в команде, дисциплинированность, упорство.
10. Гольф – это **умение владеть собой** и управлять своими эмоциями. Игра в гольф очень напоминает реальную жизнь со всеми ее взлетами и падениями. За супер-удачной игрой на одной лунке может последовать полный провал на следующей лунке. Исход игры не известен до последнего момента. Надо уметь контролировать свои эмоции, концентрироваться на ближайшей задаче, сохранять позитивное отношение и помнить о стратегии и перспективе.
11. Гольф – это **личная ответственность**. В гольфе есть много обстоятельств, которые невозможно контролировать – погода, ветер, состояние поля. Мяч не всегда летит и катится так, как этого хочет гольфист. У игрока любого уровня могут быть удачные и неудачные дни. Гольф учит детей отвечать за свой собственный результат и не обвинять в своей неудачной игре товарищей по игре.
12. Гольф – это **социальный интеллект**. На гольф-поле и в гольф-клубе можно встретить самых разных людей и важно научиться корректно взаимодействовать с ними. В результате такого взаимодействия у детей развиваются хорошие социальные навыки.