

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«8» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
8 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Минигольф»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 7 - 14 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Поляков Р.А.,  
методист Добролюбова М.П.

Самара

## Содержание

### I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

### II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Цель и задачи программы
- Формы проведения занятия и педагогические технологии
- Ожидаемые результаты
- Критерии и способы определения результативности
- Формы контроля и диагностики результатов
- Воспитательная работа
- Работа с родителями

Учебно-тематический план программы

### III. 1. Модуль «I ступень»

### IV. 2. Модуль «II ступень»

### V. 3. Модуль «III ступень»

### VI. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Методическое обеспечение
- Методический комментарий
- Дидактическое обеспечение
- Материально-техническое обеспечение

### VII. ЛИТЕРАТУРА

## **I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Минигольф» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и рассчитана на 1 год обучения для детей 7-14 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Основной целью программы является привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщение их к здоровому образу жизни, через обучение игре в минигольф.

Состоит программа из трех модулей: I ступень (начальный уровень), II ступень (базовый уровень), III ступень (углубленный уровень). Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

## **II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

По своей сути такой вид спорта, как минигольф давно является неотъемлемой частью мировой физической культуры во всех ее составляющих: физической культуры здоровья, физической культуры тела и физической культуры движений. В нашей стране гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития. Но прогресс в этом деле явно ощущается, и особенно стал интенсивным с включением гольфа в программу Олимпийских игр 2016 года.

Игра в минигольф - один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, тренировок, отработки движений, ударов, поз улучшает общее физическое состояние, закаляет организм. В медицинском плане минигольф положительно влияет на нервную систему человека, помогает ему научиться сосредоточиться, сконцентрироваться, отвлечься от окружающего мира. Хорошее влияние минигольф оказывает на слабое зрение: концентрация внимания на белом шарике, лежащем на темно-зеленой поверхности специального искусственного покрытия, тренирует мышцы глаз, успокаивает и умиротворяет. Минигольф хорошо влияет на реабилитационный процесс после перенесенных болезней. Гольф развивает почти все мышцы тела

человека, и очень гармонично. Врачи полагают, что для большинства детей самые подходящие и полезные виды спорта те, при которых процесс физического утомления происходит умеренно.

Минигольф, как вид спорта, существует в мире около ста лет. Это игра для людей любого возраста, к тому же в нее могут играть и люди с ограниченными физическими возможностями. Игра азартная, увлекательная требует гибкого ума и сноровки может быть и развлечением во время отдыха, и спортивной дисциплиной. Минигольф доступен и демократичен, позволяет быть весь день на свежем воздухе, не травмоопасен, эстетически привлекателен.

Считается, что минимальный возраст для начала занятий гольфом – 7-8 лет. В этом возрасте начинают развиваться необходимые для гольфа координационные способности: чувство ритма и равновесие. Кроме того, в этом возрасте формируются изгибы позвоночника в шейном отделе, пронация которого является ведущим звеном техники в гольфе.

Для ведения образовательного процесса по минигольфу в клубе по месту жительства «Жигули» МБУ ДО «ЦДТ «Металлург» г.о. Самара была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Минигольф», которая состоит из 3 модулей: I ступень (начальный уровень), II ступень (базовый уровень), III ступень (углубленный уровень). Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения для детей и подростков от 7 до 14 лет. Учебно-тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю, каждый модуль рассчитан на 48 часов – в год 144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по два часа. В группе обучения занимаются не более 15 человек.

*Актуальность программы* для современных детей и подростков, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Проведение учебно-тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями и спортом. Особую значимость программа имеет для малоподвижных и необщительных детей, так как занятия в группе помогут им найти единомышленников, дадут им больше возможностей для неформального общения и времяпрепровождения.

*Новизна программы* заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

*Особенность* данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Использование модульной системы обучения создает благоприятные условия для развития учащегося, путём обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к его индивидуальным потребностям и уровню его базовой подготовки.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей и подростков с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма; улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**Цель** – привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщение их к здоровому образу жизни, через обучение игре в минигольф.

## **Задачи:**

### *Воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- воспитывать целеустремленность, самостоятельность, самоконтроль;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

### *Обучающие:*

- познакомить с историей возникновения игры в минигольф, ее особенностями, правилами соревнований;
- обучать правильной технике и тактики игры в минигольф;
- познакомить с основными методами развития выносливости;
- обучать правилам контроля и регулирования физических нагрузок;
- познакомить с методами организации самостоятельных занятий.

### *Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья детей и подростков;
- развивать волевые качества характера у учащихся;
- повысить уровень развития выносливости;
- улучшить координацию движений;
- развивать у занимающихся коммуникативные способности, умение общаться.

## **Формы проведения занятия и педагогические технологии**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения и отработки физических упражнений, выполнения индивидуальных заданий, мини-турниров, спортивных и подвижных игр и др.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса.

### *Педагогические принципы программы:*

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);
- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));

- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Педагог, реализующий данную программу, использует следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

*Технологии личностно-ориентированного обучения*

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Игровые технологии* - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

## **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Минигольф» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- выполнять инструкции техники безопасности.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- отстаивать свое мнение.

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение упражнений, индивидуальных заданий,
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)

3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

*1 этап* – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях каждого модуля (анкета).

*2 этап* – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания.

*Итоговый контроль* - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП, учебно-тренировочных занятий, мини-турниров, соревнований и др.

## **Воспитательная работа**

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем.

## **Работа с родителями**

В детском объединении «Минигольф» большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой детского объединения; родительские собрания; консультации по питанию, режиму дня, гигиене и закаливанию ребят, рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, проводятся совместные занятия, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

### **Учебный план программы**

№ модуля	Название модуля	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	I ступень (начальный уровень)	48	10	38
2	II ступень (базовый уровень)	48	10	38
3	III ступень (углубленный уровень)	48	8	40
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

### **III. 1 Модуль «I ступень» (начальный уровень)**

**Цель:** развитие общей физической культуры детей через привитие первичных навыков занятий минигольфом.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучать занимающихся основам здорового образа жизни;
- ознакомить с историей развития минигольфа, правилами игры, техникой, этикетом и правилами участия в соревнованиях.

*Воспитательные:*

- воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь;
- способствовать формированию самодисциплины.

*Развивающие:*

- способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- способствовать повышению уровня физической активности.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Предметные результаты**

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;

- историю развития минигольфа, правила игры, этикет игры
- уметь:*
- точно и своевременно выполнять задания;
  - выполнять упражнения по общей физической подготовке;
  - выполнять основные специальные упражнения игры минигольф.

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
2	Основы здорового образа жизни	2		2
3	История развития гольфа и минигольфа	1		1
4	Одежда, инвентарь и оборудование для минигольфа	1		1
5	Этикет, принципы, правила игры в минигольф	1		1
6	Общая физическая и специальная подготовка	1	14	15
7	Основы техники игры минигольф	1	11	12
8	Спортивные и подвижные игры		12	12
9	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	10	38	48

### Содержание деятельности

#### **1. Вводное занятие. Техника безопасности**

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### **2. Основы здорового образа жизни**

Двигательная деятельность и ее значение. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Понятие о правильном питании и его значении.

#### **3. История развития гольфа и минигольфа.**

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

#### **4. Одежда, инвентарь и оборудование для минигольфа**

Беседа о культуре одежды. Различия между повседневной одеждой и одеждой для занятий спортом. Необходимое оборудование для минигольфа. Требования к форме и инвентарю гольфиста. Разновидность клюшек. Их различия по форме и использованию. Необходимое количество клюшек для игры в гольф и минигольф. Мячи для минигольфа.

#### **5. Этикет, принципы и правила игры в минигольф.**

Правила техники безопасности во время игры. Основы культуры игры в минигольф. Принципы и правила игры на площадках в мини – гольф. Основы этикета в игре – это правила поведения на поле, это часть традиций в минигольфе, который имеет большое значение и для безопасности.

#### **6. Общая физическая и специальная подготовка**

На этапах начальной подготовки в комплекс упражнений ОФП обязательно должны включаться различные гимнастические упражнения, развивающие координацию в части восприятия пространства, мышечного чувства, чувства ритма и вестибулярной устойчивости. Также к упражнениям ОФП относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения с отягощениями, бросковые упражнения, прыжковые и беговые. 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. Спина, 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).

#### *Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка в гольфе направлена на развитие специальных моторных и координационных качеств юных спортсменов:

скоростно–силовых качеств, гибкости, выносливости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти и др.

Также к упражнениям СФП относятся имитации без клюшек, игровые действия и имитации с утяжеленными и облегченными клюшками и подобными им предметами, упражнения с обычным инвентарем специальной направленности.

### **7. Основы техники игры минигольф**

Основные техники и приемы игры. Изучение и отработка правильной стойки, хвата клюшки, замаха клюшкой, маха клюшкой, техники удара по мячу, движение паттера, завершающее движение клюшкой, удар при добивании мяча с различного расстояния:

1 стадия – удар с расстояния 1 метра до любой лунки. Для мяча важны следующие параметры: масса, твердость.

2 стадия – удар с расстояния 2 метра до любой лунки. Для мяча важны следующие параметры: отскок, масса, твердость.

3 стадия – удар с расстояния 3 метра до любой лунки. Для мяча важны следующие параметры: отскок, масса, твердость, диаметр, покрытие поверхности.

Выполнение и отработка упражнений:

1 ступени – лунки – трамплин с кольцом, горка с щелью, лунка односкатная.

2 ступени – горка с пеньком, лунка на склоне, эстакада.

3 ступени – лунка двускатная, разрушенная платина, горбатый мост.

Различные виды препятствий и их прохождение.

### **8. Спортивные и подвижные игры**

*Спортивные игры:* одним из средств подготовки юных спортсменов являются спортивные игры (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку учащихся, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

*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: «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.

*Эстафеты:* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

### **9. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов по ОФП, СФП, выполнения индивидуального задания и т.д.

### **Контрольно-диагностические средства**

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, тестирование.

#### **IV. 2 Модуль «II ступень» (основной уровень)**

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в минигольф.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучать занимающихся основам здорового образа жизни;
- обучать этикету, правилам, технике и правилам игры, правилам участия в соревнованиях по минигольфу.

*Воспитательные:*

- воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь;
- способствовать формированию самодисциплины.

*Развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- способствовать формированию основных умений и навыков выполнения приёмов игры в минигольф.
- развивать ловкость, силу, точность, быстроту реакции.

#### **Ожидаемые результаты**

**Предметные результаты**

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающиеся должны *знать:*

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- историю развития минигольфа, этикет, правила и технику игры.

*иметь представление:*

- об истории гольфа и минигольфа в нашей стране и за рубежом;
- об ошибках, которые могут быть допущены во время игры.

*уметь:*

- точно и своевременно выполнять задания;
- выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- применять основные техники и приемы игры.

#### **Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
----------	--------------------------	---------------	-----------------	--------------

1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
2	Основы здорового образа жизни	2		2
3	История развития гольфа и минигольфа	1		1
4	Одежда, инвентарь и оборудование для минигольфа	1		1
5	Этикет, принципы, правила игры в минигольф	1		1
6	Общая физическая и специальная подготовка	1	10	11
7	Техника игры и отработка ударов	1	12	13
8	Спортивные и подвижные игры		7	7
9	Учебные игры в парах		8	8
10	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	10	38	48

## Содержание деятельности

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности**

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

### **2. Основы здорового образа жизни**

Двигательная деятельность и ее значение. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Понятие о правильном питании и его значении.

### **3. История развития гольфа и минигольфа.**

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

### **4. Одежда, инвентарь и оборудование для минигольфа**

Беседа о культуре одежды. Различия между повседневной одеждой и одеждой для занятий спортом. Необходимое оборудование для минигольфа. Требования к форме и инвентарю гольфиста. Разновидность клюшек. Их различия по форме и использованию. Необходимое количество клюшек для игры в гольф и минигольф. Мячи для минигольфа.

### **5. Этикет, принципы и правила игры в минигольф.**

Правила техники безопасности во время игры. Основы культуры игры в мини-гольф. Принципы и правила игры на площадках в мини – гольф. Основы этикета в игре – это правила поведения на поле, это часть традиций в мини - гольфе, который имеет большое значение и для безопасности.

### **6.Общая физическая и специальная подготовка**

На этапах начальной подготовки в комплекс упражнений ОФП обязательно должны включаться различные гимнастические упражнения, развивающие координацию в части восприятия пространства, мышечного чувства, чувства ритма и вестибулярной устойчивости. Также к упражнениям ОФП относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения с отягощениями, бросковые упражнения, прыжковые и беговые. 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. Спина, 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).

### *Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка в гольфе направлена на развитие специальных моторных и координационных качеств юных спортсменов: скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти и др.

Также к упражнениям СФП относятся имитации без клюшек, игровые действия и имитации с утяжеленными и облегченными клюшками и подобными им предметами, упражнения с обычным инвентарем специальной направленности.

### **7.Основы техники игры минигольф**

Основные техники и приемы игры. Изучение и отработка правильной стойки,

хвата клюшки, замаха клюшкой, маха клюшкой, техники удара по мячу, движение паттера, завершающие движение клюшкой, удар при добивании мяча с различного расстояния:

1 стадия – удар с расстояния 1 метра до любой лунки. Для мяча важны следующие параметры: масса, твердость.

2 стадия – удар с расстояния 2 метра до любой лунки. Для мяча важны следующие параметры: отскок, масса, твердость.

3 стадия – удар с расстояния 3 метра до любой лунки. Для мяча важны следующие параметры: отскок, масса, твердость, диаметр, покрытие поверхности.

Выполнение и отработка упражнений:

1 ступени – лунки – трамплин с кольцом, горка с щелью, лунка односкатная.

2 ступени – горка с пеньком, лунка на склоне, эстакада.

3 ступени – лунка двускатная, разрушенная платина, горбатый мост.

Различные виды препятствий и их прохождение.

## **8. Спортивные и подвижные игры**

*Спортивные игры:* одним из средств подготовки юных спортсменов являются спортивные игры (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку учащихся, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

*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: «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.

*Эстафеты:* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

## **9. Учебные игры в парах**

В учебных играх происходит освоение учащимися теоретических знаний, закрепление технических навыков. Учащимся дается задание по пройденному учебному материалу.

*Установка на игру и разбор её проведения:* значение предстоящей игры. Анализ игры. Причины выполнения или невыполнения учебной задачи.

## **10. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов по ОФП, СФП, выполнения индивидуального задания и т.д.

## **Контрольно-диагностические средства**

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, тестирование физиометрических показателей.

## V. 3 Модуль «III ступень» (углубленный уровень)

**Цель:** Способствовать всестороннему физическому развитию учащихся, укреплению их здоровья, выявлению лучших игроков в минигольф для выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучать занимающихся основам здорового образа жизни;
- обучать этикету, правилам, технике и правилам игры, правилам участия в соревнованиях по минигольфу.

*Воспитательные:*

- воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь;
- способствовать формированию самодисциплины.

*Развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- усовершенствование знаний, умений и навыков выполнения приёмов игры в минигольф;
- развивать ловкость, силу, точность, быстроту реакции.

### Ожидаемые результаты

#### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании данного модуля занимающиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- историю развития минигольфа, этикет, правила и технику игры.
- все основные упражнения, позиции и положения рук и ног;
- об ошибках, которые могут быть допущены во время игры.

уметь:

- выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- выполнять подготовительные упражнения, упражнения с различной позицией ног, упражнения на прицеливание;
- владеть техникой удара клюшкой, работать с основным комплектом лунок.

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2

2	Основы здорового образа жизни	2		2
3	История развития гольфа и минигольфа	1		1
4	Одежда, инвентарь и оборудование для минигольфа	1		1
5	Этикет, принципы, правила игры в минигольф	1		1
6	Общая физическая и специальная подготовка		10	10
7	Техника игры и отработка ударов		12	12
8	Спортивные и подвижные игры		8	8
9	Мини-турниры, соревнования		9	9
10	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	8	40	48

### Содержание деятельности

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### 2. Основы здорового образа жизни

Двигательная деятельность и ее значение. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Понятие о правильном питании и его значении.

#### 3. История развития гольфа и минигольфа.

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

#### 4. Одежда, инвентарь и оборудование для минигольфа

Беседа о культуре одежды. Различия между повседневной одеждой и одеждой для занятий спортом. Необходимое оборудование для минигольфа. Требования к форме и инвентарю гольфиста. Разновидность клюшек. Их различия по форме и использованию. Необходимое количество клюшек для игры в гольф и минигольф. Мячи для минигольфа.

#### 5. Этикет, принципы и правила игры в минигольф.

Правила техники безопасности во время игры. Основы культуры игры в мини-гольф. Принципы и правила игры на площадках в мини – гольф. Основы

этикета в игре – это правила поведения на поле, это часть традиций в мини - гольфе, который имеет большое значение и для безопасности.

### **6.Общая физическая и специальная подготовка**

На этапах начальной подготовки в комплекс упражнений ОФП обязательно должны включаться различные гимнастические упражнения, развивающие координацию в части восприятия пространства, мышечного чувства, чувства ритма и вестибулярной устойчивости. Также к упражнениям ОФП относятся общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения с отягощениями, бросковые упражнения, прыжковые и беговые.

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. Спिनной, 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).

### *Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка в гольфе направлена на развитие специальных моторных и координационных качеств юных спортсменов: скоростно–силовых качеств, гибкости, выносливости, кинестезии, чувства темпа, вестибулярной устойчивости, мышечной памяти и др.

Также к упражнениям СФП относятся имитации без клюшек, игровые действия и имитации с утяжеленными и облегченными клюшками и подобными им предметами, упражнения с обычным инвентарем специальной направленности.

### **7.Основы техники игры минигольф**

Основные техники и приемы игры. Изучение и отработка правильной стойки,

хвата клюшки, замаха клюшкой, маха клюшкой, техники удара по мячу, движение паттера, завершающие движение клюшкой, удар при добивании мяча с различного расстояния:

1 стадия – удар с расстояния 1 метра до любой лунки. Для мяча важны следующие параметры: масса, твердость.

2 стадия – удар с расстояния 2 метра до любой лунки. Для мяча важны следующие параметры: отскок, масса, твердость.

3 стадия – удар с расстояния 3 метра до любой лунки. Для мяча важны следующие параметры: отскок, масса, твердость, диаметр, покрытие поверхности.

Выполнение и отработка упражнений:

1 ступени – лунки – трамплин с кольцом, горка с щелью, лунка односкатная.

2 ступени – горка с пеньком, лунка на склоне, эстакада.

3 ступени – лунка двускатная, разрушенная платина, горбатый мост.

Различные виды препятствий и их прохождение.

## **8. Спортивные и подвижные игры**

*Спортивные игры:* одним из средств подготовки юных спортсменов являются спортивные игры (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку учащихся, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

*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: «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.

*Эстафеты:* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

## **Мини-турниры, соревнования**

Проведение мини-турниров, соревнований по минигольфу. При проведении соревнований и мини-турниров проверяются техника удара, физическая подготовка, работа с каждой из лунок, психологическая устойчивость.

*Установка на игру и разбор её проведения:* значение предстоящей игры. Анализ игры. Причины выполнения или невыполнения учебной задачи.

## **10. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов по ОФП, СФП, выполнения индивидуального задания, мини-турнира или соревнования по минигольфу.

## **Контрольно-диагностические средства**

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, тестирование физиометрических показателей.

## **VI. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

#### I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
2. Учебная программа для учреждений дополнительного образования.

#### II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

#### III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.  
План-конспект итогового занятия.

#### IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
2. Индивидуальная карта ученика занимающего минигольфом.
3. Анкета «Как я использую свое время»;
4. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
5. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
6. Методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
7. Анкета для родителей.

#### V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

### **Методический комментарий**

*Теоретические методы обучения*

Для передачи большого объёма информации младшим школьникам педагогом используются объяснительно-иллюстративные методы (беседы, показ, разъяснение и т.п.). Эти методы комбинируются с методами стимулирования (методы побуждения какой-либо деятельности: требования, постановка перспективы, поощрение, наказание, одобрение, порицание) и релаксации (физкультминутки и подвижные игры).

Для изучения нового материала используется также метод проблемного обучения. Обучающиеся становятся свидетелями и соучастниками поиска: перед ними ставится проблема, формулируется познавательная задача, а затем, через систему доказательств и сравнение разных точек зрения, находится ответ. Такая форма работы способствует развитию коммуникативных способностей, мыслительно-аналитической деятельности детей.

*Практические методы*

Для закрепления полученных знаний и развития физических способностей используется игровой метод. Для развития познавательных способностей обучающихся используется частично-поисковый и исследовательский методы: организация активного поиска решения выдвинутых педагогом познавательных задач часто в нетрадиционных формах. Для развития познавательной активности детей младшего школьного возраста процесс познания у обучающихся пополняется методами и приёмами.

#### *Методы и технологии обучения*

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Мини-гольф» используется комплекс разнообразных педагогических методов, в частности по классификации С.А. Смирнова: методы получения новых знаний, словесные методы обучения, наглядный метод обучения, метод наблюдения; метод игры; метод многократного повторения; метод стимулирования учебно-познавательной деятельности; методы развития познавательного интереса; методы контроля и диагностики эффективности учебной деятельности. Также к практическим методам относится соревновательный метод. При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершенствованию навыков, воспитанию морально – волевых черт личности.

#### *Методы самовоспитания*

Эти методы помогают появлению желания ребёнка работать над собой и осуществлению этого желания: самооценка, самоконтроль. Формы проведения занятий: - стандартные учебно-тренировочные занятия - спортивные праздники - мини – турниры - мастер – классы - занятия-соревнования - занятия – игры.

#### *Средства обучения*

Средства наглядности, отдельные задания по теме занятия, упражнения, технические средства обучения, видео материалы, учебные пособия, дидактические материалы, методическая литература.

Формы обучения, используемые в ходе реализации программы:

#### *Вербальная форма*

Устная форма обучения - наиболее распространенная форма, однако достаточно сложно учить минигольф, поскольку у игры нет точного языка.

#### *Визуальная форма.*

Визуальные подсказки более эффективны, чем вербальные. Будь это видеокассета, кино, фотография, зеркало, демонстрация или визуальное представление, учащийся, безусловно, только выиграет, если визуальные пособия будут сопровождать устные объяснения. Визуальное пособие может быть очень сложным, например, мультимедийное, компьютерное, графическое изображение техники игры, наложенное или расположенное на экране рядом для сопоставления таковой у спортсмена чемпиона. Оно может быть очень простым. Пример: фотография одного из сильнейших игроков в минигольф, на которой он запечатлен в каком-то определенном положении

при выполнении удара по мячу, сопоставляется с тем, что учащийся видит в зеркале в ходе собственного выполнения аналогичного движения. В любом случае визуальное обучение является мощным инструментом.

#### *Кинестетическая форма*

Кинестетические подсказки - эффективное средство передачи информации, чтобы облегчить изучение движения, поскольку они помогают передать "чувство". Они могут иметь форму упражнений или их имитации, однако их основная задача - создать у каждого учащегося иллюзорный род ощущения, то, что должно быть у всех хорошо играющих игроков в минигольф, независимо от того, насколько они опытны.

При помощи всех трех форм обучения педагог может наилучшим образом передать информацию учащемуся. Задача состоит в том, чтобы выбрать то, на что лучше всего реагирует учащийся.

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

1. Формирование концепции: на этом этапе учащийся должен полностью понять, что именно он пытается сделать.

2. Фиксация: на этом этапе учащийся отработывает точную моторику движений и достигает эффективного стиля выполнения этих движений.

3. Автоматизация: это происходит тогда, когда достигнута совершенная техника выполнения движений и учащийся пытается внести ее в моторную память, с тем чтобы можно было повторить действие без сознательного контроля.

#### *Процесс обучения*

Процесс обучения минигольфу – это многократно повторяющиеся действия (движения), которые отрабатываются в процессе выполнения различных упражнений и заданий. Очень часто в минигольфе правильное двигательное действие осваивается методом проб и ошибок. Задача педагога - сократить их до минимума.

#### *Стадии обучения:*

1. Познавательная - начинающий сначала старается понять "задачу" и ее требования. На этой стадии очень важны вербальное обучение и демонстрации;

2. Ассоциативная - постепенно устраняются крупные ошибки. Такие факторы, как предыдущий опыт, расписание тренировок, методы обучения, знание результатов и мотивация обучающегося, будут определять время обучения правильному двигательному действию. Педагог должен критически относиться к обеспечению обратной связи и мотивации;

3. Автономная - в результате тренировки происходит автоматизация двигательного действия, которое перестает требовать дополнительного внимания. Занятие имеет большое значение для освоения правильного движения.

*Двумя самыми эффективными формами* тренировки при обучении являются, во-первых, повышение надежности выполнения, а во-вторых - увеличение точности или уменьшение ошибок.

Правильное спортивное движение можно тренировать постоянно (массированно) или с перерывами на отдых (распределено). Как правило, исследования показывают, что распределенная тренировка при обучении минигольфу эффективнее, чем массированная. По мере того как происходит усвоение двигательного действия, тренировки могут стать более продолжительными.

В минигольфе в отличие от других игровых видов спорта чаще используют *целостный метод обучения движению*, то есть правильная стойка, хват клюшки, замах клюшкой, мах клюшкой, удар по мячу и завершающее движение клюшкой. Если задача для учащегося сложна, то предпочтительнее частичный метод тренировки, например, обучение движению клюшкой без мяча. При использовании частичного метода необходимо ссылаться на концепцию задачи в целом. Одной тренировки для улучшения движения и обучения недостаточно.

Без знания результатов, интереса и внимания, значимости задачи для учащегося, понимания целей, готовности к обучению и некоторой связи условий тренировки с реальными условиями тренировка не имеет никакого практического значения.

Более высокого уровня мастерства можно достичь, варьируя условия обучения. В минигольфе большое значение имеет психология учащегося. Очень высокая мотивация замедляет прогресс при решении сложных задач. Наилучшего результата достигают игроки со средней мотивацией или настойчивостью. Для каждой задачи есть оптимальный уровень мотивации. Разумно сложные, специфические, но достижимые цели приводят к лучшему результату, чем легкие цели или общие цели, призывающие делать все зависящее от игрока.

Преыдуший опыт также влияет на поведение. Большее сходство между элементами задач, их ожидаемыми стимулами и ответами скорее приводит к положительному результату. Этому способствуют такие факторы, как метод обучения и интенсивность передачи информации.

#### *Обучение двигательным действиям*

Педагог должен предоставить наилучшие средства для обучения правильным двигательным действиям и их закреплению. Его целью является запоминание учащимися варианта, максимально приближенного к идеальной модели исполнения с последующим многократным повторением. Потребность в самоутверждении и достижении высоких результатов у учащихся удовлетворяется в процессе тренировок и на турнирах.

#### **Дидактическое обеспечение**

- учебные пособия для учеников, наглядный материал.
- учебные пособия для педагога.
- видеоматериалы по технике игры в минигольф на [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- обучающий видеокурс по минигольфу.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- 4 дорожки для гольфа

- 6 клюшек для гольфа
- 8 лунок
- 6 мячей

## VII. ЛИТЕРАТУРА

1. Аймалетдинов А.Р. Оценки влияния мотиваций на спортивные результаты юных игроков в мини-гольф / А.Р. Аймалетдинов, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. — 2010. — № 6.
2. Азбука гольфа. Санкт-Петербург, 2017г.
3. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического образования. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2017г.
4. Корольков А.Н. Гольф как спортивная дисциплина, М., 2014г.
5. Корольков А.Н. Минигольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки, М., 2015г.
6. Лях В.И. Координационные способности : Диагностика и развитие / В.И. Лях. — М.: Дивизион, 2016г.
7. Ник Эдмунд Гольф: полная энциклопедия: [пер. с англ.]- М.: Терра-спорт, 2003г.
8. Развитие гольфа в России. Альманах № 1. 2010г.
9. Сандерс В. Гольф: Полное руководство по игре в гольф / Пер. с англ. М.Л. Романовой; под общ. ред. Б.А. Яковлева. - М.: Терра-спорт, 2003
10. Селиванова Т.Г. Минигольф, М., 2012 г.
11. Яковлев Б.А. Минигольф для начинающих. - М.: Центр исследований и статистики науки, 2018г.

### Интернет ресурсы:

1. "Российский мини-гольф" [www.rusminigolf.ru](http://www.rusminigolf.ru)
2. Российский гольф-портал [www.golf.ru](http://www.golf.ru)
3. "Golf Digest" [www.golfdigest.ru](http://www.golfdigest.ru)
4. "Golf Style Next" [www.golfstylerussia.ru](http://www.golfstylerussia.ru)
5. <http://ru.wikipedia.org/wiki>

**Календарно-тематический план общеразвивающей программы  
«Минигольф»**

№ занятия	дата	Тема занятия	Количество часов
<b>1 модуль «I - ступень»</b>			
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. Правила игры в минигольф	2
3		ОФП. История развития гольфа и минигольфа	2
4		ОФП. СФП.	2
5		ОФП. Одежда, инвентарь и оборудование	2
6		ОФП. Основы техники игры	2
7		СФП. Этикет и принципы игры	2
8		ОФП. Спортивные игры	2
9		ОФП. Основы ЗОЖ	2
10		ОФП. Подвижные игры	2
11		СФП. Основы техники игры	2
12		ОФП. Подвижные игры	2
13		СФП. Основы техники игры	2
14		ОФП. Основы ЗОЖ	2
15		СФП. Основы техники игры	2
16		ОФП. СФП	2
17		ОФП. Спортивные игры	2
18		ОФП. Основы техники игры	2
19		СФП. Учебно-тренировочные игры	2
20		ОФП. Основы техники игры	2
21		СФП. Спортивные игры	2
22		ОФП. Основы ЗОЖ	2
23		СФП. Спортивные игры	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

**2 модуль «II- ступень»**

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. СФП. Правила игры в минигольф	2
3		ОФП. История развития гольфа и минигольфа	2
4		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
5		ОФП. Одежда, инвентарь и оборудование	2
6		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
7		ОФП. СФП. Этикет и принципы игры	2
8		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
9		ОФП. Основы ЗОЖ	2
10		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2

11		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
12		ОФП. СФП. Учебные игры в парах	2
13		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
14		ОФП. СФП. Учебные игры в парах	2
15		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
16		ОФП. СФП. Учебные игры в парах	2
17		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
18		ОФП. СФП. Учебные игры в парах	2
19		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
20		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
21		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
22		ОФП. СФП. Учебные игры в парах	2
23		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48
<b>3 модуль «III- ступень»</b>			
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. СФП. Правила игры в минигольф	2
3		ОФП. История развития гольфа и минигольфа	2
4		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
5		ОФП. Одежда, инвентарь и оборудование	2
6		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
7		ОФП. СФП. Этикет и принципы игры	2
8		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
9		ОФП. Основы ЗОЖ	2
10		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
11		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
12		ОФП. СФП. Мини-турниры	2
13		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
14		ОФП. СФП. Мини-турниры	2
15		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
16		ОФП. СФП. Мини-турниры	2
17		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
18		ОФП. СФП. Соревнования	2
19		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
20		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
21		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
22		ОФП. СФП. Соревнования	2
23		ОФП. СФП. Техника игры и отработка ударов	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48