

Министерство образования Самарской области  
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Реабилитационная школа-интернат «Восхождение» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Чапаевск»

**«Утверждаю»**

Директор ГБОУ «Реабилитационная школа-интернат  
«Восхождение» г.о. Чапаевск»

\_\_\_\_\_ Н.А. Калабекова

Приказ № 124/1 о/д от 25.06.2024 г.

Программа принята на основании решения  
педагогического совета №12 от 21.06.2024г

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-гольф»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Челнакова Эльвира Владимировна,  
педагог дополнительного образования.

Чапаевск, 2024

## **Краткая аннотация**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-гольф» включает в себя 3 тематических модуля. Программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории обучающихся школьного возраста с ОВЗ. Предусматривает развитие физических способностей детей через занятия мини-гольфом.

## **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.

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 организм. В медицинском плане мини-гольф положительно влияет на нервную систему человека, 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 человека, и очень гармонично. Врачи полагают, что для большинства детей самые подходящие и полезные виды спорта те, при которых процесс физического утомления происходит умеренно.

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.

Основанием для проектирования и реализации программы являются современные нормативные документы:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года №273-РФ;
- Стратегия развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** для современных детей и подростков, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Проведение учебнотренировочных 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 обучающихся с ОВЗ, так как занятия в группе помогут им найти единомышленников, дадут им больше возможностей для неформального общения и времяпрепровождения.

**Новизна** программы 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. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-гольф», состоит из 3 модулей: I ступень (начальный уровень), II ступень (базовый уровень), III ступень (углубленный уровень).

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости детей и подростков в свободное время, формировать у них культуру движений и содействует формированию здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью** при занятиях мини-гольфом является не только тренировки по технике игры, а развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности учащегося в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, гармонию и самооценку. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве, доверии. На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, даются персональные задания с учетом особенностей занимающегося, проводится периодическая смена видов деятельности, выстраивается личная траектория успеха каждого занимающегося.

Психофизические особенности обучающиеся с ОВЗ (ЗПР и УО): запаздывание развития основных психофизических функций (моторики, речи, социального поведения), эмоциональная незрелость, неравномерность развития отдельных психических функций.

У обучающихся не сформированы внутренние критерии самооценки.

Недостатки саморегуляции во многом сказываются на способности к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных планов.

Сохраняется неустойчивость внимания, снижение объема, переключаемости и концентрации, трудности переключения с одного вида деятельности на другой.

Подростки с ОВЗ легко отвлекаются в процессе выполнения заданий, совершают импульсивные действия, приступают к работе без предварительного планирования, не

проводят промежуточного контроля, поэтому не замечают своих ошибок. Школьникам бывает трудно долго сосредотачивать внимание на одном предмете или действии. Отмечается несформированность мотивационно-целевой основы учебной деятельности, что выражается в низкой поисковой активности. По причине слабой регуляции деятельности обучающиеся с ОВЗ нуждаются в постоянной поддержке со стороны взрослого, организующей и направляющей помощи, а иногда руководящем контроле.

Низкая эмоциональная регуляция проявляется в нестабильности эмоционального фона, недостаточности контроля проявлений эмоций, склонности к аффективным реакциям, раздражительности, вспыльчивости.

Для обучающихся с диагнозом ОВЗ характерна быстрая утомляемость, колебания работоспособности, неустойчивость эмоционально-волевой обычно сопровождаются сниженными показателями физического развития и физической подготовленности.

Им свойственны колебания настроения и повышенная утомляемость. Одной из характерных особенностей детей с задержкой в развитии является отставание в развитии у них пространственных представлений, недостаточная ориентировка в частях собственного тела. Характерной особенностью детей с задержкой психического развития и умственной отсталостью является выраженное нарушение у большинства из них функции активного внимания. Рассеянность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, свидетельствует о повышенной психической истощаемости ребенка.

Кроме того, для многих детей характерен ограниченный объем внимания, его фрагментарность, когда ребенок в определенный момент времени воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Эти нарушения внимания могут задерживать процесс формирования понятий.

Нарушения внимания особенно выражены при двигательной расторможенности, повышенной аффективной возбудимости.

У детей с ОВЗ наблюдаются относительно низкие показатели силовых и скоростно-силовых способностей в разных видах метания на дальность из-за сниженной координации движений обеих рук, недоразвития мелкой моторики кистей и пальцев рук. Это обусловлено тем, что ловкость зависит от деятельности центральной нервной

системы, процессов координации и экстраполяции, функционального совершенства анализаторных систем.

У детей с ОВЗ выявлено отставание в развитии общей моторики. Главным образом страдает техника движений и двигательные качества (быстрота, ловкость, сила, точность, координация), выявляются недостатки психомоторики. У них снижена также координация движений обеих рук, недоразвита мелкая моторика кистей и пальцев рук, что обуславливает относительно низкие показатели силовых и скоростно-силовых способностей в разных видах метания на дальность.

### **Особые образовательные потребности:**

- Для формирования коммуникативных навыков общения используются групповые формы работы, игровые методы и приемы соревновательности.

- включение коррекционно-развивающего компонента в процесс обучения при реализации программы внеурочной деятельности с учетом преемственности уровней начального и основного общего образования;

- применение специальных методов и приемов, средств обучения с учетом особенностей усвоения обучающимся с ОВЗ системы знаний, умений, навыков, компетенций (использование «пошаговости» при предъявлении внеурочного материала, при решении практико-ориентированных задач; применение алгоритмов, дополнительной визуальной поддержки (просмотр видеофрагментов, наличие наглядного материала), разносторонняя проработка учебного материала;

- организация образовательного пространства с учетом психофизических особенностей и возможностей обучающегося с ОВЗ (индивидуальное проектирование образовательной среды с учетом повышенной истощаемости и быстрой утомляемости в процессе деятельности, сниженной работоспособности, сниженной произвольной регуляции, неустойчивости произвольного внимания, сниженного объема памяти и пониженной точности воспроизведения);

- специальная помощь в развитии осознанной саморегуляции деятельности и поведения, в осознании возникающих трудностей в коммуникативных ситуациях, использовании приемов эмоциональной саморегуляции, в побуждении запрашивать

помощь взрослому в затруднительных социальных ситуациях; целенаправленное развитие социального взаимодействия;

- стимулирование к осознанию и осмыслению, упорядочиванию усваиваемых на внеурочных занятиях знаний и умений, к применению усвоенных компетенций в повседневной жизни;

- формирование социально активной позиции, интереса к социальному миру с позиций личностного становления;

- развитие и расширение средств коммуникации, навыков конструктивного общения и социального взаимодействия (со сверстниками, с членами семьи, со взрослыми), максимальное расширение социальных контактов (участие в спортивных соревнованиях разного уровня), помощь подростку с ОВЗ в осознании социально приемлемого и одобряемого поведения, в избирательности в установлении социальных контактов (профилактика негативного влияния, противостояние вовлечению в антисоциальную среду); профилактика асоциального поведения.

**Цель программы:** создание условий для формирования навыков физической культуры личности учащегося, включая физическую культуру здоровья, физическую культуру тела и физическую культуру движений через занятия по мини-гольфу.

### **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 тактике 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.

**Срок реализации программы** – 1 год (108 часов).

**Режим занятий** – 3 часа в неделю в соответствии с расписанием

**Форма обучения** - очная.

**Форма организации занятий** — групповая.

**Возраст обучающихся:** 7-12 лет

Набор обучающихся проводится без предварительного отбора. Формирование групп не менее 15 человек происходит в соответствии с возрастом и образовательной линией программы.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения образовательной программы «Мини-гольф» 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,	-наблюдение -методика коммуникативных выявления склонностей

	анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение 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 учебно-тренировочных занятий, мини-турниров, соревнований и др.

### **Учебный план программы**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Модуль 1	«I ступень» (начальный уровень)	36	11	25
Модуль 2	"II ступень" (базовый уровень)	36	10	26
Модуль 3	"III ступень" (углубленный уровень)	36	8	28
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	29	79

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

Цель: развитие общей физической культуры детей через привитие первичных навыков занятий мини-гольфом.

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 мини-гольфа, правила игры, этикет игры.

уметь:

- точно и своевременно выполнять задания;
- выполнять упражнения по общей физической подготовке;
- выполнять основные специальные упражнения игры мини-гольф.

### Учебно-тематический план

#### Модуль 1 «I ступень»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2		Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Основы здорового образа жизни	2	2		Наблюдение, беседа
3	История развития гольфа и мини-гольфа	1	1		Наблюдение, беседа,
4	Одежда, инвентарь и оборудование для мини-гольфа	1	1		Наблюдение
5	Этикет, принципы, правила игры в мини-гольф	2	1	1	Наблюдение, беседа
6	Общая физическая и специальная подготовка	9	1	8	Наблюдение
7	Основы техники игры мини-гольф	10	1	9	Наблюдение, беседа
8	Спортивные и подвижные игры	7	1	6	Наблюдение
9	Итоговое занятие	2	1	1	анкетирование

Итого	36	11	25	
-------	----	----	----	--

## 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 мини-гольфа.

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. Мини-гольф в России.

### 4. Одежда, инвентарь и оборудование для мини-гольфа

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

### 5. Этикет, принципы и правила игры в мини-гольф.

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 мини-гольф**

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. Выработывает 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.

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

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

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучать занимающихся основам здорового образа жизни;
- обучать этикету, правилам, технике и правилам игры, правилам участия

в соревнованиях по мини-гольфу.

*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 мини-гольф.
- 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 мини-гольфа, этикет, правила и технику игры.

*иметь представление:*

- об истории гольфа и мини-гольфа 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**

#### **Модуль 2. «II ступень»**

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Входящая диагностика, наблюдение,

					анкетировани е
2	Основы здорового образа жизни	2	2		наблюдение
3	История развития гольфа и мини-гольфа	1	1		наблюдение
4	Одежда, инвентарь и оборудование для мини-гольфа	1	1		Наблюдение, беседа
5	Этикет, принципы, правила игры в мини-гольф	1	1		Наблюдение, беседа
6	Общая физическая и специальная подготовка	6	1	5	индивидуал ьные задания
7	Техника игры и отработка ударов	10	1	9	Наблюдение
8	Спортивные и подвижные игры	5		5	Наблюдение
9	Учебные игры в парах	6		6	Наблюдение
10	Итоговое занятие	2	1	1	Сдача нормативов
	Итого:	36	10	26	

## 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.

### 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 мини-гольфа.

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. Мини-гольф в России.

#### **4. Одежда, инвентарь и оборудование для мини-гольфа**

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

#### **5. Этикет, принципы и правила игры в мини-гольф.**

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

Статические упражнения:

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

### *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 мини-гольф**

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. Выбатывает 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.

### **Контрольно-диагностические средства**

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

## **Модуль 3 «III ступень» (углубленный уровень)**

**Цель:** способствовать всестороннему физическому развитию учащихся, укреплению их здоровья, выявлению лучших игроков в мини-гольф 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 мини-гольф;

- 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 Модуль 3 «III ступень»**

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование
2	Основы здорового образа жизни	2	2		наблюдение
3	История развития гольфа и минигольфа	1	1		наблюдение

4	Одежда, инвентарь и оборудование для мини-гольфа	1	1		Наблюдение, беседа
5	Этикет, принципы, правила игры в мини-гольф	1	1		Наблюдение, беседа
6	Общая физическая и специальная подготовка	6		6	индивидуальные задания
7	Техника игры и отработка ударов	8		8	Наблюдение
8	Спортивные и подвижные игры	6		6	Наблюдение
9	Мини-турниры, соревнования	7		7	Наблюдение
10	Итоговое занятие	2	1	1	Сдача нормативов
	Итого:	36	8	28	

### **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 мини-гольфа.**

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. Мини гольф в России.

#### **4. Одежда, инвентарь и оборудование для мини-гольфа**

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

#### **5. Этикет, принципы и правила игры в мини-гольф.**

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, чувств 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.
- 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 мини-гольф**

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 мини-гольфу. 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 мини-гольфу.

### **Контрольно-диагностические средства**

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

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Методическое обеспечение

<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>
Общие основы гольфа ПП и ТБ Правила игры. Этикет в гольфе	Групповая, индивидуальная, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в гольфе
Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего

Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, ключики на каждого обучающего
Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Обучающая игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, ключики на каждого обучающего
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Обучающая игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, ключики на каждого обучающего.

## 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 опытные.

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 отрабатывает 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 мини-гольфу эффективнее, чем массированная.

По мере того как происходит усвоение двигательного действия, тренировки могут стать более продолжительными.

В мини-гольфе 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 мини-гольфе 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.

Предыдущий опыт также влияет на поведение. Большое 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.

## Информационное обеспечение

### 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. — N 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, 2018г.
4. Корольков А.Н. Минигольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки, М., 2018г.
5. Лях В.И. Координационные способности : Диагностика и развитие / В.И. Лях. — М.: Дивизион, 2018г.
6. 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)

## Материально-техническое обеспечение

### 1. Спортивный зал.

2. Инвентарь	Количество	Примечание
Комплект SNAG малый школьный набор		
Большая сумка для оборудования	1	
Комплект пластиковых клюшек	15	
Клюшка Роллер (паттер)	4	
Коврик	6	
Мячи (разных цветов)	50	
Мишень Роллерама	2	

Надувная круглая мишень	1	
Мишень-флаг	2	
Ручной тренажёр «SNAG азу»	2	
Ручной тренажёр «Снепер»	2	
Ручной тренажёр «Снегоматик»	2	
Обруч	8	
Щетка для Роллера	2	
Счетные карточки	70	