

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация  
«Школа и детский сад МИР»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 01 от «23» 08 2023 г.



Утверждаю:  
Директор ОАНО  
«Школа и детский сад МИР»  
Л.В. Силина  
Приказ № 01 от «30» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГОЛЬФ»**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Ивашин Георгий Игоревич,  
педагог дополнительного образования

п. Доброград, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Учебный план	12
4. Рабочая программа	15
5. Методическое обеспечение программы	21
6. Литература и электронные образовательные ресурсы	32

## Пояснительная записка.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие, которые отвечают настоящему времени. Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей стратегическим видением, обладающей хладнокровием, выдержкой, собранностью, умением концентрировать свое внимание. Именно такие качества и развивает в ребенке гольф.

Гольф, как вид спорта, относится к классу индивидуальных спортивных игр. Игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику. Примерами таких видов спорта могут быть теннис, стрельба, боулинг, керлинг, шахматы и т.п.

Цель игры в гольф - послать с площадки (стартовой зоны) мяч в лунку ударом, либо серией ударов клюшкой в соответствии с правилами. Минимальная игровая ситуация (игровое действие) в гольфе состоит в ударе клюшкой по мячу. Количество ударов, затраченных для поражения определенного количества лунок (как правило, 18-ти). Обычно является критерием для определения победителя соревнований по гольфу. В свою очередь, количество ударов, совершенных игроком в соревнованиях по гольфу, опосредованно характеризует проявление его моторных, координационных, психических и интеллектуальных качеств.

Таким образом, гольф - это вид спорта, в котором по определенным правилам сопоставляются моторные, координационные, психические и интеллектуальные качества спортсменов.

Данная программа по гольфу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений, является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Разработана и составлена на основе Программы по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе гольфа Жеребко Д.С., к.т.н. Корольков А.Н., Сокол К.К., 2014 г., в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

**Новизна** настоящей Программы определяется следующими обстоятельствами:

- содержание Программы является новым, ранее не рассматриваемым в системе общего образования, по той причине, что гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития в нашей стране;

- необходимость создания этой Программы вызвана, с одной стороны, включением гольфа в программу Олимпийских игр, что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны,

популярностью этого вида спорта, как части общемировой физической культуры во многих государствах;

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия гольфом дисциплинируют, воспитывают волю, целеустремленность, способствуют успеваемости при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Цель Программы** - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой посредством занятий гольфом.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких **задач**, как:

*образовательные:*

- формирование первоначальных представлений о значении занятий гольфом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), об их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие собственного здоровья посредством занятий гольфом;

- овладение навыками игровых действий в гольф, формирование представлений об истории и правилах этой игры;

*воспитательные:*

- понимание роли и значения занятий гольфом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий гольфом как видом спорта и формой активного отдыха и досуга;

- создание благоприятных условий для развития умственных и физических способностей детей.

*развивающие:*

- укрепление здоровья и повышение работоспособности, посредством игры в гольф.

- развитие меткости и координации, по средствам игры в гольф.

Данные цели и задачи реализуются, через теоретические и практические занятия по обучению игре в гольф.

Занятия будут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

- индивидуальная форма обучения: учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми учениками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

**Гольф** - это спортивная игра, которая является не только формой отдыха и развлечения, но и вполне официальной спортивной дисциплиной, по которой проводятся соревнования всех уровней, вплоть до Чемпионатов Мира.

**Гольф** - это спортивная и увлекательная игра, которая не знает возрастных ограничений, для него не нужна специальная физическая подготовка. От игрока требуется только концентрация внимания, техника исполнения ударов и координация.

Игра в гольф - один из способов поддержания хорошей физической формы. Постоянное движение во время игры, тренировок, отработки движений, ударов, поз улучшает общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему.

В медицинском плане гольф положительно влияет на нервную систему ребенка, помогает ему научиться сосредоточиться, сконцентрироваться, отвлечься от окружающего мира.

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум учебного материала. Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Основными формами учебных занятий в общеобразовательных учреждениях является урок в виде учебно-

тренировочных занятий в секции, участие в спортивных соревнованиях. Исходя из целей, занятия могут быть учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Дополнительная общеразвивающая программа по гольфу рассчитана на **1 год**.

В ходе обучения дети познают основы игры в гольф, обучаются хвату, стойке, маху и удару. Поэтапно происходит освоение техники игры: игра на различных поверхностях, преодоление препятствий различных по сложности. По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки, а также дети с ограниченными физическими возможностями. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве и на основе уважительного отношения к личности ребенка. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при игре в гольф, технике самой игры, личностному росту каждого ребенка, умению выстраивать отношения в коллективе. На каждом занятии учитывается индивидуальный подход к каждому ребенку, подбираются персональные задания с учетом особенностей ребенка. Выстраивается личностная траектория успеха каждого ребенка.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 7-17 лет.

Занятия проходят - 1 раз в неделю (2 часа). **Всего 68 часов в год**.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

*Вводно-подготовительная часть* помимо организационных вопросов: сообщение темы и цели занятия, может включать в себя короткие беседы и просмотр видеофильмов, мини-роликов, презентаций по теории гольфа. Подготовительная часть также включает в себя строевые и общеразвивающие упражнения ("ОРУ") специализированного характера.

*Основная часть* включает в себя изучение подводящих и специальных упражнений, связанных с освоением тактико-технических действий гольфа. *Заключительная часть* непосредственно продолжает решение задач основной

части в форме специализированных игр: подвижных игр и игр на восстановление, а так же подведения итогов занятия.

### **Планируемые результаты.**

#### **Личностные:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия или поступка), их объективная оценка на основе основных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможности и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация досуга и отдыха с использованием средств гольфа;
- изложение фактов истории развития гольфа, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление гольфа как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

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

**уметь:**

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

В конце 2 года обучения учащиеся должны закрепить знания 1 года обучения, чувствовать и ценить красоту игры в гольф, стать активными участниками соревнований по гольфу

**знать:**

простейшие основы судейства;

**уметь:**

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

**Критерии оценочной деятельности детей.**

Для оценки результатов обучающихся будут проводиться зачетные занятия, после изучения разделов, в ходе которых будут определяться реальные достижения обучающихся. Зачетные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Также в середине и конце учебного года будут проводиться соревнования между учащимися. Теоретические знания будут проверяться в ходе беседы либо выполнения тестовых заданий по карточкам.

Главным экспертом в оценке спортивного роста, конечно, должен быть педагог с помощью метода наблюдения и метода включения детей в физкультурную деятельность.

Механизмом оценки роста является: «обратная связь» воспитанников и педагога;

Если «обратная связь» от ребенка передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

Одной из «экспертных оценок» являются участие воспитанников в соревнованиях. Будь то соревнования внутри учебного учреждения, районные соревнования, у детей вырабатывается чувство соперничества, успешности, а полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Формирование оценочной деятельности у детей на занятиях происходит по двум направлениям. Во-первых, благодаря знакомству с профессиональными спортсменами, во-вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие.

*Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью таблицы.*

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

3- отлично сформированы умения; 2 – имеются мелкие недочеты в выполнении техники; 1- грубые ошибки в выполнении техники; 0- непонимание выполнения задания.

№	Ф.И. ребенка	возраст	Стойка при ударе	Техника хвата	Техника замаха	Техника удара	Техника прохождения препятствия	Количество попаданий (10 ударов)	Коэффициент подготовленности
1									
2									
3									

### Содержание учебного предмета.

1. История развития гольфа. Техника безопасности при игре в гольф. Обучение хвату. (2ч.)

Гольф, как вид спорта. История возникновения и развития гольфа. Мотивация детей к занятиям по гольфу. Правила техники безопасности по гольфу. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Хват - рассказ, показ, обучение.

*Форма занятий:* теоретическая, практическая.

2. Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры гольф. Обучение стойке, маху, удару. (6ч.)

Ознакомление с полем для гольфа. Что такое стартовая площадка, лунка, фервей, раф, бункер, границы поля. Снаряжение для гольфиста, необходимый спортивный инвентарь. Обучение стойке, маху, удару. Имитационные упражнения. Выполнение удара клюшкой по мячу.

*Форма занятий:* теоретическая, практическая.

3. Этикет гольфиста. Правила гольфа. (6ч.)

Что такое этикет гольфиста. Правила гольфа. Выполнение удара клюшкой по мячу.

*Форма занятий:* теоретическая, практическая.

4. Отработка техники игры в гольф. (12ч.)

Работа над техникой выполнения удара по мячу с разных положений на гольф поле.

*Форма занятий:* практическая.

5. Диагностика умений и навыков. (2ч.)

Стойка. Техника хвата. Техника замаха. Техника удара. Удар по мячу с разных положений на гольф поле. Количество попаданий в лунку на грину. Знания истории возникновения гольфа и техники безопасности.

*Форма занятий* :теоретическая, практическая.

6. Паттинг. Этикет. Патт. (12ч.)

Что такое грин. Этикет гольфиста на грине. Изучение короткого удара - Патт. Техника, хват, темп, стойка. Упражнение №1 на ритм и дистанцию.

*Форма занятий*: теоретическая, практическая.

7. Брейк на грине. (12ч.)

Что такое брейк. Упражнение №2 «Четыре мяча». Упражнение №3 «Перебивание лунки»

*Форма занятий*: теоретическая, практическая.

8. Питч или чип. (18ч.)

Ознакомление с техникой выполнения. Различия между ударом по мячу чип, и ударом питч. Особенности стойки и выполнения удара по мячу. Упражнение № 4 на контроль дистанции.

*Форма занятий*: теоретическая, практическая.

9. Свинг. Стойка, мах удар.(24ч.)

Ознакомление с техникой выполнения. Полный удар. Стойка, мах, удар. Выполнение имитационных упражнений. Отработка удара по воротам на гольф поле или в спортивном зале.

*Форма занятий*: практическая.

10. Техника игры и отработка ударов. ОФП. (24ч.)

Игра в гольф на поле или в спортивном зале отработка ударов по воротам и в лунку. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке.

*Форма занятий*: практическая.

11. Спортивные праздники, турниры по гольфу. (3ч.)

Турнир между учащимися в формате «строук-плей» (игра на счет) в начале и в середине учебного года. Открытое занятие с приглашением родителей мини –турнир.

*Форма занятий*: практическая.

12. Итоговое занятие. Соревнование. (1ч.)

Итоговый турнир между учащимися.

*Форма занятий*: практическая.

### Учебно- тематический план

№	Тема занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	История развития гольфа. Техника безопасности при игре в гольф. Обучение хвату.	2	1	1
2	Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры гольф. Обучение стойке, маху, удару.	2	1	1
3	Этикет гольфиста. Правила гольфа.	1	1	
4	Отработка техники игры в гольф.	4		4
5	Диагностика умений и навыков.	2	1	1
6	Паттинг. Этикет. Патт.	8	2	6
7	Брейк на грине.	5		5
8	Питч или чип.	9	3	6
9	Свинг. Стойка, мах удар.	16	2	14
10	Техника игры и отработки ударов. ОФП.	15		15

<b>11</b>	Спортивные праздники, турниры по гольфу.	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>12</b>	Итоговое занятие.	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>11</b>	<b>57</b>

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Учебно-методическое обеспечение в секции гольф представлено доступными в Российской Федерации книгами, руководствами и статьями по гольфу, содержащими сведения об истории и правилах игры, этикету и безопасности, инвентарю и оборудованию, и технике совершения игровых действий и приведенные в списке рекомендуемой литературы.

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

Таблица

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество (шт.)	Примечание
<b>Спортивный инвентарь</b>			
1	Клюшки (5-8 лет) гольф набор детский	4	для правши
2	Мячи для гольфа	24	
3	Мягкие мячи для гольфа	20	
4	Лунки напольные для гольфа	4	
5	Сетка для гольфа	2	
6	Маты для гольфа	2	
7	Стаканы с флажками	3	
<b>Оборудование гольф поля</b>			
8	Стартовые площадки	3	

9	Бункер	3	
10	Лунка	3	

Приложение к рабочей программе по дополнительному образованию секция «Гольф».

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Характеристика деятельности</i>
<b>1</b>	История развития гольфа. Техника безопасности при игре в гольф. Обучение хвату.	<b>2</b>	<b>сентябрь</b>	Практическая, теоретическая
<b>2</b>	Знакомство с принадлежностями и терминологией для игры гольф. Обучение стойке, маху, удару.	<b>1</b>	<b>сентябрь</b>	Практическая, теоретическая
<b>3</b>	Диагностика умений и навыков.	<b>1</b>	<b>сентябрь</b>	Практическая
<b>4</b>	Паттинг. Этикет. Патт.	<b>4</b>	<b>сентябрь октябрь</b>	Практическая, теоретическая
<b>5</b>	Этикет гольфиста. Правила гольфа.	<b>3</b>	<b>октябрь</b>	Практическая, теоретическая
<b>6</b>	Свинг. Стойка, мах удар.	<b>3</b>	<b>ноябрь</b>	практическая
<b>7</b>	Турнир по гольфу	<b>1</b>	<b>ноябрь</b>	Практическая
<b>8</b>	Отработка техники игры в гольф.	<b>5</b>	<b>ноябрь</b>	Практическая

<b>9</b>	Питч или чип.	<b>5</b>	<b>декабрь</b>	Практическая
<b>10</b>	Турнир по гольфу «На приз Деда мороза»	<b>1</b>	<b>декабрь</b>	Практическая
<b>11</b>	Техника игры и отработки ударов. ОФП.	<b>8</b>	<b>Январь</b> <b>февраль</b>	Практическая
<b>12</b>	Паттинг. Этикет. Патт	<b>8</b>	<b>март</b>	Практическая, теоретическая
<b>13</b>	Брейк на грине.	<b>8</b>	<b>апрель</b>	Практическая
<b>14</b>	Свинг. Стойка, мах удар.	<b>4</b>	<b>май</b>	Практическая
<b>15</b>	Этикет гольфиста. Правила гольфа.	<b>1</b>	<b>май</b>	Практическая, теоретическая
<b>16</b>	Диагностика умений и навыков.	<b>1</b>	<b>май</b>	Практическая, теоретическая
<b>17</b>	Турнир по гольфу	<b>1</b>	<b>июнь</b>	Практическая
<b>18</b>	Питч или чип.	<b>4</b>	<b>июнь</b>	Практическая
<b>19</b>	Свинг. Стойка, мах удар.	<b>5</b>	<b>июль</b>	Практическая
<b>20</b>	Итоговое занятие. Соревнование.	<b>2</b>	<b>июль</b>	Практическая
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		

### **Упражнение №1 на ритм и дистанцию.**

На небольшом расстоянии от лунки ставим 2 фишки, между ними располагаем мяч. Совершаем имитационные движения, выполняем мах

клюшкой. После выполняем замахи удар по мячу. Задача упражнения научиться контролировать дистанцию, не меняя ритм и темп.

### **Упражнение №2 «Четыре мяча».**

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

### **Упражнение № 3 «Перебивание лунки».**

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

### **Упражнение № 4 на контроль дистанции.**

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

### **Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).**

#### **Упражнение в беге.**

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

#### **Прыжковые упражнения.**

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.

4. Выпрыгивание из приседа (полу приседа) вверх.
5. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на  $180^\circ$  ( $360^\circ$ ).
6. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
7. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

### **Упражнения для мышц рук.**

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

### **Упражнения для мышц туловища.**

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

9. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.

#### **Упражнения для мышц ног.**

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.

#### **Комплекс упражнений для общей физической подготовки (ОФП).**

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

Гольф – одна из немногих спортивных игр, для которых не используется стандартная площадка со строго определенной длиной, шириной и другими параметрами. Каждое гольф-поле имеет собственный, уникальный дизайн, хотя общие черты у них, разумеется, есть.

Любое гольф-поле – это совокупность «лунок» (в большинстве случаев их количество кратно девяти, чаще всего – 18), каждая из которых состоит из:

#### **стартовой площадки «ти»**

на которой обязательно есть два маркера, ограничивающие зону, где игрок может установить свой мяч. На одной лунке может быть несколько площадок-ти, расположенных на разном расстоянии от цели. Самые дальние часто называют «чемпионскими», обычно их выбирают игроки высокого уровня; самые ближние тичаще всего используют новички, дети или пожилые гольфисты. Ти, с которых должны стартовать гольфисты во время состязаний, всегда указаны в «положении о турнире»; игроки, которые выходят на поле,

чтобы поиграть в свое удовольствие, сами решают, с каких ти им по силам играть;

### «фервея»

участка занимающего большую часть лунки, засеянного травой средней длины, с которой удобно выполнять удар. Фервеи бывают как прямыми, так и довольно сильно изогнутыми вправо или влево – их называют «доглегамми» (в переводе с английского – «собачья нога»);

### «рафа»

участков с высокой травой, обычно расположенных по бокам от фервея;

### «бункеров»

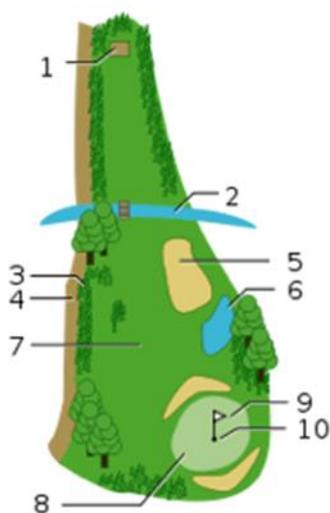
заполненных песком ям разных форм и размеров;

### «водных преград»

естественных или искусственных водоемов;

### «паттинг-грин» (или просто «грин»)

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



*1 – площадка-ти, 2,6 – водные преграды, 3 – рафа, 4 – зона за пределами поля, 5 – бункер, 7 – фервей, 8 – паттинг-грин, 9 – флаг, 10 – лунка.*

Изначально «родители» гольфа – шотландцы – играли в основном на поросших травой песчаных дюнах на побережье. Поля подобного типа называют «линксами». Правда, сегодня арены по образу и подобию классических – очень холмистые, открытые всем ветрам, практически не имеющие высоких деревьев и водных преград – строят и на значительном удалении от моря, создавая дюны из привозного песка и высаживая для

пущего сходства традиционный для Шотландии вереск. Очень распространены в мире поля типа «паркленд» – с большим количеством деревьев, среди которых проложены фервеи, так что создается ощущение, что играешь в прекрасном лесу или тропическом саду – в зависимости от местности. Существуют также «пустынные» поля, где много участков, засыпанных песком, но не являющихся преградами (такие участки называют «вейст-бункерами»); «горные» – отличающиеся огромными перепадами высот; «ледовые» и множество других.

### **Правила гольфа.**

- Играй мяч, как он лег;
- Играй на поле, как оно есть;
- Если ни то, ни другое невозможно - поступай по справедливости.

Эти три принципа родились тогда же, когда родился сам гольф – более 600 лет назад. Но с развитием гольфа и началом проведения официальных соревнований стало ясно, что трех базовых постулатов хватает не всегда, и к XVIII веку в большинстве британских гольф-клубов уже были сформированы общие принципы игры, правда, от клуба к клубу они немного разнились. Наиболее ранние из дошедших до нас письменных правил гольфа были разработаны Джентльменами гольфистами Лейта в 1744 году. Они назывались «Статьи и законы игры в гольф» и состояли из 13 пунктов. Первые официальные правила гольфа были приняты ими в 1754 году.

В наши дни правила гольфа утверждаются двумя самыми авторитетными в мире гольфа организациями: USGA (Ассоциацией гольфа США) и R&A RulesLtd. (компания, созданная на «базе» Древнейшего королевского клуба Сент-Эндрюса).

Новая редакция «Правил гольфа» выпускается один раз в четыре года и включает в себя три раздела (этикет и правила поведения на поле, определения, 34 пункта правил игры); приложения, касающиеся местных правил, проведения соревнований, инвентаря; а также правила, определяющие статус любителя. Очередная редакция правил гольфа увидит свет в 2012 году.

Кроме того, существует довольно увесистая книжка с «Решениями», которая содержит официальные комментарии, разъяснения, трактовки правил, разбор конкретных ситуаций и т.п.; и местные правила клубов и турниров.

Поскольку гольф – это игра, в которой гольфист сам отвечает за свои действия на поле, ему следует иметь хорошее понимание базовых Правил гольфа. Мы приведем лишь некоторые из них, для получения всей необходимой информации следует обратиться к полным Правилам гольфа.

## **Правила игры.**

### **Удар с ти.**

Всегда устанавливайте мяч для первого удара между ти-маркерами, но не впереди них. Вы можете установить мяч для первого удара в пределах двух длин клюшки за линией между маркерами. Если вы сделаете первый удар из-за пределов площадки-ти, в матчевой игре штраф не налагается, однако ваш соперник вправе попросить вас переделать удар; в игре на счет вы подвергаетесь штрафу в два удара, после чего обязаны сыграть с правильного места.

### **Игра мячом.**

Играйте мяч из того положения, в котором он оказался. Не улучшайте местоположение мяча, зону предполагаемой стойки или свинга и линию игры, сдвигая, пригибая или ломая что-либо зафиксированное или растущее, кроме как непосредственно во время принятия игровой стойки или свинга. Не улучшайте местоположение мяча, утрамбовывая что-либо. Если мяч находится в бункере или в водной преграде, до начала удара не касайтесь рукой или клюшкой земли (воды) и не сдвигайте свободные помехи. Вы должны нанести по мячу полноценный удар. Нельзя толкать, подцеплять или сгребать мяч. Если вы сыграете неверным мячом, в матчевой игре – вы проигрываете лунку; в игре на счет – подвергаетесь штрафу в два удара, после чего обязаны исправить ошибку, сыграв правильным мячом. Если вы полагаете, что нашли свой мяч, но не уверены в этом, вы можете замаркировать и поднять его для определения принадлежности – с разрешения вашего маркера или противника.

### **На грине.**

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

### **Сдвиг мяча, находящегося в покое.**

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

### **Отклонение или остановка движущегося мяча.**

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

### **Мяч, помогающий или мешающий игре.**

Вы вправе поднять ваш мяч или попросить поднять любой другой мяч, если считаете, что он может помочь другому игроку. Вы не обязаны соглашаться с просьбой оставить свой мяч в положении, помогающем игре другого игрока.

Вы можете попросить поднять любой мяч, если он мешает вашей игре. Мяч, который был поднят как помогающий или мешающий игре, не может быть очищен, кроме случаев, когда он был поднят на грине.

### **Свободные помехи.**

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

### **Подвижные препятствия.**

Подвижные препятствия (т.е. искусственные подвижные объекты, например, грабли, жестяные банки и т. п.), находящиеся в любом месте на поле, могут быть передвинуты без штрафа. Если при этом мяч сдвинулся, он должен быть установлен на прежнее место без штрафа. Если мяч лежит на подвижном препятствии, он может быть поднят, препятствие удалено, а мяч без штрафа брошен в точке, находящейся непосредственно под тем местом, где он лежал на препятствии. Если это произошло на грине, мяч должен быть не брошен, а установлен на эту точку.

### **Неподвижные препятствия и ненормальное состояние участка поля.**

Неподвижные препятствия – это искусственные неподвижные объекты, такие как здания или дороги с искусственным покрытием. Ненормальным состоянием участка поля является случайная вода, ремонтируемая зона, а так же нора, вмятина в почве или тропа, сделанная на поле норным животным, рептилией или птицей. За исключением случаев, когда мяч находится в водной преграде, вы вправе без штрафа устранить влияние неподвижного препятствия или ненормального состояния участка поля, если оно мешает положению мяча, вашей стойке или свингу. Для этого вам следует поднять мяч и бросить его в пределах одной длины клюшки от «ближайшей точки устранения влияния» (т.е. того места, откуда вы сможете сделать такой же удар, как делали бы, если бы неподвижное препятствие или ненормальное состояние участка поля не мешало вам), но не ближе к лунке. Если мяч на грине, он устанавливается в ближайшей точке устранения влияния.

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

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

#### **Водные преграды.**

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

- сыграть вновь с того места, откуда был сделан предыдущий удар;
- вбросить мяч на любом расстоянии от водной преграды на продолжении прямой линии от лунки через точку, где мяч в последний раз пересек границу преграды.

Если ваш мяч лежит в боковой водной преграде (красные колышки и / или линии), в дополнение к возможностям для мяча в водной преграде вы вправе со штрафом в один удар вбросить мяч в пределах двух длин клюшки от:

- точки, где мяч в последний раз пересек границу преграды, но не ближе к лунке, или
- точки на противоположной стороне преграды, находящейся на таком же расстоянии от лунки.

#### **Мяч потерян или находится за пределами поля; временный мяч.**

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

Если мяч потерян вне водной преграды или оказался за пределами поля, вы должны со штрафом в один удар сыграть с точки, с которой был сделан предыдущий удар. Вам предоставляется 5 минут для поисков мяча, по истечении которых, если вам не удалось найти свой мяч или определить его принадлежность, он считается потерянным. Если, сделав удар, вы предполагаете, что мяч может быть потерян вне водной преграды или мог оказаться за пределами поля, вам следует сыграть «временным мячом». Вы должны объявить, что это временный мяч и сыграть им прежде, чем начнете движение для поисков первоначального мяча. Если выяснится, что первоначальный мяч действительно потерян (вне водной преграды) или находится за пределами поля, вы обязаны продолжить игру временным мячом со штрафом в один удар. Если первоначальный мяч найден в пределах поля, продолжайте игру этим мячом, а игра временным мячом должна быть прекращена.

#### **Неиграемый мяч.**

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

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

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

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

Например, если вы поднимите мяч из глубокого рафа, не предупредив партнера по игре, вы подвергнетесь штрафу в количестве одного удара. Строгий штраф в количестве двух ударов применяется за опоздание на площадку-ти во время соревнований; в матчевой игре нарушение штрафуется проигрышем лунки. Дисквалификация может быть применена к игроку, если он опоздает на площадку-ти более чем на пять минут.

### **Термины.**

#### **Люди.**

##### **Гольфист (golfer)**

игрок в гольф.

##### **Любитель (amateur)**

игрок, не имеющий право получать за свои выступления какое-либо материальное вознаграждение.

##### **Профессионал (professional или pro)**

профессиональный игрок, турнирный профессионал; либо тренер, работающий в гольф-клубе.

##### **Кедди (caddy)**

помощник игрока, который носит его клюшки и имеет право давать ему советы по ходу игры.

##### **Гринкипер (greenkeeper)**

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

##### **Судья (referee)**

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

##### **Маркер / счетчик (marker)**

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

##### **Маршал (marshal)**

официальное лицо на поле, следящее за скоростью игроков и соблюдением ими этикета.

##### **Флайт (flight)**

группа игроков, идущих по полю вместе (гольфист никогда не выходит на поле один, рядом с ним, в зависимости от формата турнира, может играть

либо его партнер по команде, либо один из соперников. В группе может быть от 2-х до 4-х человек).

### **Поле.**

#### **Гольф-поле (Course)**

площадка для игры в гольф.

#### **Лунка (hole):**

1 – одно игровое поле от ти до грина включительно; 2 – углубление в грине, в которое загоняется мяч.

#### **Ти (tee):**

1 – площадка на поле, откуда начинается игра на каждой лунке; 2 – подставка из дерева или пластмассы, на которую разрешается ставить мяч, чтобы выполнить первый удар на каждой лунке.

#### **Фервей (fairway)**

участок с травой средней длины, занимающий большую часть игрового поля между ти и грином.

#### **Раф (rough)**

участок высокой травы, специально оставленной по бокам от фервея. Мяч, попавший в раф, значительно труднее выбить.

#### **Грин (green)**

участок с самой короткой травой непосредственно вокруг лунки.

#### **Флажок (pin / flagstick)**

флаг, который устанавливается в лунку, чтобы игроки издали могли видеть свою конечную цель.

#### **Брейк (break)**

специально сделанный наклон грина, благодаря которому мяч при ударе отклоняется в сторону.

#### **Воротник (collar)**

участок поля вокруг грина, постриженный короче фервея, но выше грина.

#### **Бункер (bunker)**

песчаная ловушка, специально сделанная на поле, чтобы усложнить задачу игрока. Бункеры могут быть расположены на фервеях или рядом с гринами.

#### **Преграда (hazard)**

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

#### **Препятствие (obstruction)**

предмет, мешающий игроку выполнить удар, который не должен находиться на поле по замыслу архитектора.

#### **Подвижная помеха (loose impediment)**

естественные объекты, оказавшиеся на поле – камни, листья, ветки, сучья, насекомые и т.д.

#### **Дивот (divot)**

кусочек дерна, выбитый при ударе.

#### **Клубхаус (clubhouse)**

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

**Драйвинг-рейндж (drivingrange)**

отдельная площадка для отработки дальних ударов.

**Тренировочный грин / паттинг-грин (putting-green)**

площадка с короткой – как на обычных гринах – травой, в которой вырезано несколько лунок. Находится вне игрового поля, обычно – неподалеку от драйвинг-рейнджа.

**Инвентарь.**

**Бэг (bag)**

сумка для клюшек.

**Айрон (iron)**

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

**Питчинг-ведж (pitching wedge, PW)**

клюшка-айрон, следующая в наборе после номера 9, обычно используется для ударов на грин.

**Сэнд-ведж (sand wedge, SW)**

клюшка-айрон, следующая в наборе после питчинг-веджа. Чаще всего используется для выбивания мяча из бункеров.

**Вуд (wood)**

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

**Драйвер (driver)**

клюшка для самого далекого удара, имеющая наименьший угол наклона головки и самую длинную ручку.

**Гибрид (hybrid)**

клюшка, представляющая собой «симбиоз» вуда и айрона.

**Паттер (putter)**

особая клюшка для завершающего «катящего» удара.

**Кар (cart)**

небольшой электрический или бензиновый автомобиль для передвижения по полю.

**Удары.**

**Свинг (swing)**

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

**Замах (backswing)**

отведение клюшки назад.

**Мах (swing-forward)**

движение клюшки от верхней точки замаха вниз, к мячу.

### **Момент удара (impact)**

момент, когда клюшка касается мяча, нанося удар.

### **Драйв (drive)**

первый удар на лунке, выполняется драйвером.

### **Питч (pitch)**

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

### **Чип (chip)**

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

### **Патт (putt)**

катящий удар, выполняемый на грине.

### **Дро (draw)**

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

### **Фейд (fade)**

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

### **Хук (hook)**

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

### **Слайс (slice)**

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

### **Пул (pull)**

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

### **Пуш (push)**

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

### **Шенк (shank)**

удар «пяткой» клюшки, после которого мяч летит в сторону.

### **Результаты.**

### **Счетная карточка (score-card)**

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

### **Пар (par)**

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

**Берди (birdie)**

количество ударов на одной лунке на один меньше, чем пар.

**Игл (eagle)**

количество ударов на одной лунке на 2 удара ниже, чем пар этой лунки.

**Альбатрос (albatross)**

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

**Богги (bogey)**

количество ударов на одной лунке на один больше, чем пар.

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

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

**Гандикап (handicap)**

цифра, обозначающая уровень мастерства гольфиста, подсчитывается по довольно сложной системе и позволяет уравнивать шансы новичков и опытных спортсменов.

**Отсев / отбор / кат (cut)**

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

**Переигровка / плей-офф (play-off)**

проводится после окончания финального раунда, если несколько игроков, претендующих на победу показали одинаковый результат.

**Штрафной удар (penalty)**

используется в игре на счет в качестве «наказания» за нарушение правил.

**Форматы.****Матч / матчевая игра (matchplay)**

вид состязания, при котором результат подсчитывается отдельно на каждой лунке, а побеждает гольфист, выигравший больше лунок.

**Игра на счет (strokeplay)**

вид состязания, при котором подсчитывается общий результат игры, а побеждает гольфист, сделавший на поле наименьшее количество ударов.

**Форсом (foursome)**

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

**Трисом (threesome)**

то же, что форсом, но игра ведется «один против двух».

**Форбол (four-ball)**

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

**Трибол (three-ball)**

формат, при котором трое гольфистов играют друг против друга, каждый своим мячом.

## **Лучший мяч / бестбол (best-ball)**

формат, при котором один гольфист играет против двоих или троих, которые играют каждый своим мячом, как в формате форбол.

### **Гольф этикет.**

- Не стойте близко к игроку, производящему удар, и не отвлекайте его движениями либо разговором.
- Воздержитесь от игры, пока идущая впереди группа не удалилась на безопасное расстояние.
- Никогда не задерживайте игру. Освободите "паттинг-грин" сразу же после того, как все игроки вашей группы прошли лунку.
- Пропускайте вперед группы, играющие быстрее вас.
- Восстанавливайте дерн.
- Разравнивайте следы в бункерах.
- Не становитесь на линию паттинга другого партнера.
- Не вносите клюшки на паттинг-грин.

### **Информация для родителей.**

1. Гольф – это **здоровье**.
2. Гольф развивает гибкость, координацию и выносливость.
3. Гольф закаливает, т.к. турнир проходит в любую погоду, невзирая на дождь или жару.
4. Гольф – это свежий воздух.
5. Гольф — это формирование здоровых привычек на всю жизнь.
6. Гольф – это игра без ограничений. В гольф можно научиться играть в любом возрасте и продолжать играть всю жизнь.
7. Гольф – это спорт и форма активного досуга для всех, независимо от возраста, пола, уровня физической подготовки, состояния здоровья.
8. Гольф – это **строгий этикет и игра по правилам** на гольф-поле и в жизни. Гольф очень полезен для детей, потому что он основан на качествах, которых не хватает в современном обществе. В отличие от других видов спорта в гольфе рядом с игроками нет судьи. Поэтому от детей требуются честность и принципиальность по отношению к себе и к своим товарищам по игре и соперникам. Гольф воспитывает уважение к себе и другим.

9. Гольф – это **основа успешной карьеры**. Руководители крупнейших компаний мира отмечают, что именно гольф помог им развить стратегическое мышление, лидерские качества, навыки работы в команде, дисциплинированность, упорство.

10. Гольф – это **умение владеть собой** и управлять своими эмоциями. Игра в гольф очень напоминает реальную жизнь со всеми ее взлетами и падениями. За супер-удачной игрой на одной лунке может последовать полный провал на следующей лунке. Исход игры не известен до последнего момента. Надо уметь контролировать свои эмоции, концентрироваться на ближайшей задаче, сохранять позитивное отношение и помнить о стратегии и перспективе.

11. Гольф – это **личная ответственность**. В гольфе есть много обстоятельств, которые невозможно контролировать – погода, ветер, состояние поля. Мяч не всегда летит и катится так, как этого хочет гольфист. У игрока любого уровня могут быть удачные и неудачные дни. Гольф учит детей отвечать за свой собственный результат и не обвинять в своей неудачной игре товарищей по игре.

12. Гольф – это **социальный интеллект**. На гольф-поле и в гольф-клубе можно встретить самых разных людей и важно научиться корректно взаимодействовать с ними. В результате такого взаимодействия у детей развиваются хорошие социальные навыки.

### **Список рекомендуемой литературы.**

1. Баранчуков С.В. Азбука гольфа: пособие для начинающих гольфистов / Баранчуков С.В., Федоров Е.Н., Николов А.Л., Спицин С.А., Федоров В.И. – С.-Пб.: АДИА-М+ДЕАН, 1997.
2. Галлахер Б. Гольф для начинающих = Golf / Бернард Галлахер; Марк Уилсон. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 191 с.: ил.
3. Гольф: полная энцикл. : [пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
4. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод.пособие] / [сост.: И.И. Боброва, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.
5. Девис К., Сайя д. В. Анатомия гольфа/ пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Попурри, 2011. – 200с.: ил
6. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил
7. Правила гольфа и правила, определяющие статус любителя /утв. Ассоциацией гольфа России/ R&A Rules Limited and USGA, 30-е издание, 2005. -212 с.: ил.
8. Сандерс В. Гольф : полн. руководство по игре в гольф : пер. с англ. / Сандерс Вивьен; Предисл. Аллес П. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2003. - 219 с.: ил. Галлахер Б., Уилсон М. Гольф для начинающих. Перевод Новиковой Т. М. Фаир-Пресс, 2005.- 192 с.
9. Селиванова Т.Г. Мини-гольф. ИД «Анатолия», 2006.-175с.
10. Вивьен Сандерс Полное руководство по игре в гольф. Москва, 2006.- 526 с.
11. Гольф: Полная энциклопедия:[пер. с англ.] / [авт.-сост. Ник Эдмунд [и др.]]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 400 с.: ил.
12. Правила гольфа. Решения 2010-2011./ Сидоров А.М./ «Ульяновский дом печати», ISBN 978-5-9902401-1-7, 2012. – 600 с.
13. Буйлова Л. Н. Методические советы по разработке и оформлению рабочих программ курсов внеурочной деятельности // Молодой ученый. — 2015. — №16. — С. 403-408.