

Автори:

Ю.О. Даварашвілі – директор Сіті Гольф Клубу, сертифікований тренер системи SNAG

О.В. Мірошніченко – Президент Інституту професійних кваліфікацій

**Навчальна програма гуртка (секції)
«Дитячий гольф (на основі системи SNAG)»
для 1-4 класів закладів загальної середньої освіти**

Київ – 2018

«Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладів» комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України

лист Інституту модернізації змісту освіти від 24.05.2018 р. №22.1/12-Г-299

Автори:

Ю.О. Даварашвілі – директор Сіті Гольф Клубу, сертифікований тренер системи SNAG

О.В. Мірошніченко – Президент Інституту професійних кваліфікацій

Програма секції з дитячого гольфу для дітей молодшого шкільного віку : [для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти, керівників гуртку, секції, факультативів]/ уклад.:

Навчальна програма призначена для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти, керівників гуртку, секції, факультативів

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма розроблена для позакласної роботи гуртку (секції) дитячого гольфу (SNAG) для дітей 6-11 років базується на основі нормативних документів, що регламентують фізкультурно-оздоровчу роботу, відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами та доповненнями); Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004; Національної доктрини розвитку освіти, до Указу Президента України № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», наказу Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.2003 «Про систему організації фізкультурно - оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів», наказу Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521 «Про затвердження правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», та ряду інших нормативних документів з питань позашкільної освіти.

Основна мета програми - збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості молодого покоління є стратегічними завданнями розвитку сучасного суспільства, ефективними засобами реалізації яких є спортивні та рухливі ігри.

Гра в гольф широкого використовується у провідних країнах світу та Європи серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Необхідність створення цієї програми викликана популярністю гольфу у світі та включенням його в програму Олімпійських ігор. Тому цей вид спорту потребує популяризації та розвитку в нашій країні. Гольф – видовищний вид спорту, що сприяє не тільки удосконаленню рухових навичок, але й розвитку інтелектуальних і психічних можливостей учнів.

У програмі представлені загальні рекомендації для навчання техніці й тактиці в гольф які доповнюються авторськими рекомендаціями щодо самостійного вивчення технічних прийомів гри, спрощеного розуміння гольфу з використанням системи SNAG, а також структурою чотирирічного процесу навчання. Матеріал викладено відповідно до принципів послідовного переходу від простих до складних елементів гри, вимог щодо підготовленості учнів. Надана інформація, яка стосується організації та проведення занять з гольфу, буде корисна як для вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти, керівникам гуртків секції, так і студентам університетів фізичної культури під час підготовки до занять зі спортивних ігор та у період педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	1
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ	4
1.1 Орієнтовний розрахунок годин навчальної програми гуртка (секції) з гольфу	6
РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ У СЕКЦІЇ (ГУРТКУ) З ДИТЯЧИЙ ГОЛЬФУ (SNAG)	9
2.1. Організація і планування оздоровчого та навчально-тренувального процесу для дітей першого року навчання	9
2.1.1. Загальні положення	9
2.1.2 Теоретична підготовка	9
2.1.3. Фізична підготовка	9
2.1.4. Технічно-тактична підготовка	10
2.1.5. Психологічна підготовка	10
2.1.6. Орієнтовні нормативи і вимоги	11
2.1.4. Технічно-тактична підготовка	12
2.2. Організація і планування оздоровчого та навчально-тренувального процесу для дітей другого року навчання	12
2.2.1. Загальні положення	12
2.2.2. Теоретична підготовка	13
2.2.3. Фізична підготовка	13
2.2.4. Технічно-тактична підготовка.	15
2.2.5. Психологічна підготовка	16
2.2.6. Орієнтовні нормативи і вимоги	16
2.3. Організація і планування оздоровчого та навчально-тренувального процесу для дітей третього року навчання	17
2.3.1. Загальні положення	17
2.3.2. Теоретична підготовка	17
2.3.3. Фізична підготовка	17
2.3.4. Технічно-тактична підготовка	19
2.3.5. Психологічна підготовка	21
2.3.6. Орієнтовні нормативи і вимоги	21
2.4. Організація і планування оздоровчого та навчально-тренувального процесу для дітей четвертого року навчання	22
2.4.1. Загальні положення	22
2.4.2. Теоретична підготовка	22
2.4.3. Фізична підготовка	22
2.4.4. Технічно-тактична підготовка	24
2.5.5. Психологічна підготовка	26
2.7.6. Орієнтовні нормативи і вимоги	27
ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З ДИТЯЧОГО ГОЛЬФУ (SNAG)	27
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	36
ДОДАТКИ	

1. ЗАГАЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ

Гольф з використанням системи SNAG – це гра, яка має особливу філософію, спрощені правила та спеціальну термінологію, що адаптовані для дітей молодшого шкільного віку. SNAG включає в себе всі основні компоненти гольфу, але дещо в видозміненій формі. З методикою SNAG заняття мають бути позитивними, без надмірних фізичних навантажень, базуватися на принципі масовості. Активну роль відіграє учитель з фізичної культури. Акцент робиться на гру, а не на турнірні зустрічі. Роль вчителя обмежується контролем і допомогою у разі необхідності. В турнірах немає судді, є керівник, який вчить і допомагає дітям під час гри.

Школярі грають на зменшених майданчиках, з використанням спеціального обладнання, та за спрощеними правилами.

Це чудова гра для дітей, які починають займатись спортом. Акцент робиться на природний рух, удари ключкою, ловлю, балансування, стрибки, ходьбу, кидки. Застосовуються індивідуальна гра, гра змішаними командами. Хлопчики і дівчата навчаються діяти в групі, сприймати свої переваги та недоліки. В гольфі противником гравця є поле, а не інший гравець. Тому в вихованні дітей акцент робиться на вмінні грати з собою, зі своїми слабкими та сильними сторонами.

Для дітей основним є участь, а не перемога, що знижує психологічний тиск та агресію на майданчику. Головна мета – оздоровлення, масове залучення дітей молодшого шкільного віку, їх батьків, викладачів шляхом проведення фестивалів для отримання позитивного досвіду. Гра мотивує дитину до фізичної активності та занять спортом.

Мета зміцнення здоров'я, фізичний розвиток учнів, виховання рухових якостей: швидкості, гнучкості, спритності. Навчання технічним прийомам гри («школа» техніки), тактичним діям (індивідуальним і груповим) і вдосконалення їх у грі, у взаємодіях. Чіткої спеціалізації по амплуа немає.

Протягом всього періоду навчання в гуртку (секції) учні проходять декілька вікових етапів, на кожному з яких передбачається вирішення окремих задач. Загальна спрямованість чотирьохрічної підготовки від етапу до етапу.

Перший рік навчання: В навчальні групи зараховуються учні молодшого віку закладів загальної середньої освіти, які бажають займатися у гуртку і отримали письмовий дозвіл лікаря-педіатра. Здійснюється:

- фізкультурно-оздоровча і виховна робота;
- вивчення правил безпеки;
- виховання рухових якостей: швидкості, гнучкості, спритності;

- вивчення спрощених правил гри в гольф;
- вивчення удару в гольфі – ролу;
- вивчення короткого удару – чіпу;
- ознайомлення психологічними та гігієнічними засобами відновлення.

На другому році навчання здійснюється:

- фізкультурно-оздоровча і виховна робота;
- виховання рухових якостей: сили, швидкості, витривалості;
- застосування рухливих ігор та естафет;
- вивчення техніки удару - пітччу;
- використання психологічних та гігієнічних засобів відновлення.

На третьому році навчання здійснюється:

- фізкультурно-оздоровча і виховна робота;
- виховання рухових якостей: сили, швидкості, спеціальної витривалості;
- застосування рухливих ігор та естафет;
- оволодіння техніки свингу;
- навчання філософії та техніки гри, удосконалення їх в раніше вивчених умовах, близьких до змагальних;
- навчання індивідуальним і груповим діям, вдосконалення в різних ситуаціях на майданчику;
- змагання з гольфу;
- формування вмінь готуватися і брати участь у змаганнях (налаштовуватися на гру, регулювати емоційний стан перед грою, під час гри незалежно від її результату, проводить комплекс відновлювальних заходів);
- психологічні та гігієнічні засоби відновлення.

На четвертому році навчання здійснюється:

- Удосконалення загальної фізичної підготовленості (гнучкості, спритності, швидкісне -силових здібностей);
- оволодіння прийомами техніки на рівні вмінь і навиків;
- застосування рухливих ігор та естафет;
- оволодіння індивідуальними і груповими тактичними діями;
- вивчення повного удару - лоунчу
- змагання з гольфу

- формування навичок готуватися і брати участь у змаганнях (налаштуватися на гру, регулювати емоційний стан перед грою, під час гри незалежно від її результату, проводить комплекс відновлювальних заходів);
- психологічні та гігієнічні засоби відновлення.

1.1. Орієнтовний розрахунок годин навчальної програми гуртка (секції) з гольфу з використанням методики SNAG.

Вагомим елементом ефективності педагогічного процесу в позакласних формах організації занять з гольфу є раціональне планування. Планування навчальної програми обумовлюється специфікою процесу, навчання не тільки рухових дій, але й оздоровчі завдання з метою впливу на фізичний розвиток дітей, підвищення функціонального стану їх організму.

Орієнтовний розрахунок годин навчального матеріалу та тематичне календарне планування гуртка з гольфу (з урахуванням 3 години на тиждень)

Таблиця 1.

№	Тема та підрозділи програми	Кількість годин	теорія	практика
1	Теоретична підготовка	11		
	Історія світового і українського гольфу		2	
	Правила безпеки		3	
	Правила в гольфі		3	
	Гігієна одягу та спортобладнання		3	
2	Технічна підготовка	43		
	Техніка тримання ключки			7
	Техніка удару - рол			7
	Техніка удару - чіп			7
	Техніка удару - пітч			7
	Техніка удару - лоунч			7
	Техніка проходження лунки			8
3	Загальна фізична підготовка	12		
	Вправи для розвитку швидкості, гнучкості, спритності з використанням спеціального обладнання			6

	SNAG			
	Вправи для розвитку координаційних здібностей з використанням спеціального обладнання SNAG			6
4	Спеціальна фізична підготовка	16		
	Рухливі ігри та естафети			8
	Спортивні ігри за спрощеними правилами			8
5	Змагання з гольфу	6		6
6	Контрольні нормативи	2		2
	Всього годин	90	11	79

Таблиця 2.

Орієнтований зміст заняття з гольфу (з використанням обладнання SNAG) для 1-4 класів

Хронометраж заняття, хв.	Зміст частини
0-20	Вітання, розминка
22-55	<ul style="list-style-type: none"> • Кидання – ловля малих футбольних м'ячів SNAG (на влучність, швидкість, концентрацію); • балансування з предметами (футбольний малий м'яч): стоячи на одній нозі; на швидкості; • стрибки: у висоту, довжину, через предмети; • вправи з використанням Снеппера • робота зі СНЕГазу • вправи з щіткою для ролера • гра з одним партнером; партнерами; з футбольним м'ячем SNAG, з ключками, з малими гольф м'ячами SNAG; • техніко тактичні дії : індивідуальні, групові, командні; • естафети.

57-87	Гра в SNAG або інші спортивні та рухові ігри
90-95	Вправи на відновлення дихання, розтягування м'язів. Підведення підсумків

2. З МІСТ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ У СЕКЦІЇ (ГУРТКУ) З ГОЛЬФУ (SNAG).

Предметом навчання в секції гольфу, є рухова активність учнів із загальною розвиваючою спрямованістю, за допомогою методики SNAG. В процесі оволодіння цією діяльністю зміцнюється здоров'я, удосконалюються фізичні якості, освоюються певні ігрові рухові дії, активно розвивається мислення, творчість і самостійність:

- Ознайомлення з історією світового і українського гольфу;
- виховати інтерес до занять фізичними вправами, гольф;
- виховування хлопчиків і дівчат діяти в групі та індивідуально;
- розвиток фізичних якостей та здібностей, необхідних для гри в гольф;
- привчання до етикету та поваги до інших гравців;
- вміння мислити на декілька кроків наперед та вміння володіти своїми емоціями;
- навчання засад базової тактики та техніки гольфу.

Вирішення основних завдань, на які зорієнтований навчальний процес, має здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих ігор та естафет, зокрема розвитку не тільки фізичних, але і психологічних здібностей, потрібних для досягнення успіху в змаганнях.

2.1. Організація і планування оздоровчого та навчально-тренувального процесу (перший рік навчання).

2.1.1. Загальні положення

Організація і планування оздоровчого та навчально-тренувального процесу з гольфу (SNAG) спрямовується на поступове підвищення тренувальних вимог, яке вирішує завдання зміцнення здоров'я дітей, розвитку специфічних якостей,

необхідних у ігрових видах спорту, ознайомлення з технічним арсеналом, прищеплення любові до спорту і стійкого інтересу до подальших занять гольфом.

2.1.2. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка повинна вирішувати такі завдання:

- ознайомлення з гольфом, історією світового і українського гольфу та методикою SNAG;
- мотивації дітей молодшого віку до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях, правилами безпеки;
- оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю та етикету;

2.1.3. Фізична підготовка

Завданнями фізичної підготовки є: зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток на основі широкого застосування загально- підготовчих вправ.

Фізична підготовка планується і проводиться, в основному на розвиток фізичних якостей: швидкості, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, сили. А саме:

- Загальнорозвиваючі вправи;
- Вправи на розвиток окремих фізичних якостей;
- Рухливі ігри та естафети: без предметів та з предметами.

2.1.4. Технічно-тактична підготовка

Завданнями технічної підготовки є: формування основ гри гольфу (SNAG); оволодіння елементами техніки SNAG, рухливі ігри з елементами гольфу.

Засвоєння елементів техніки:

- Стійка гольфіста (Додаток 1);
- Основи хвата ключки лоунч (Додаток 2);
- Основи хвата ключки ролера (Додаток 3);
- Використання Хупклоків
- Виконання удару – рол (Додаток 4);

Одночасно з опануванням техніки гольфу на основі SNAG вивчаються найпростіші засоби тактичної підготовки.

Засвоєння елементів тактичних дій як індивідуальних так і групових:

- Розуміння дистанції до цілі для обрання правильного удару
- Вміння тримати контроль над власними емоціями для одержання найкращого результату
- Вибір необхідної швидкості удару для одержання найкращого результату
- Вміння концентруватися на своїх діях

Групові дії

- Командна гра з проходження лунки;
- Гра на кращий м'яч в парі.

2.1.5. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка передбачає формування особистості учня і міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей.

При виборі засобів необхідно враховувати вікові особливості: для дітей важко довго тримати концентрацію на виконанні однієї вправи, не всі можуть стрибати на одній нозі, лише окремі розуміють елементи техніки. Будувати підготовку дітей молодшого віку необхідно з урахуванням нерівномірного наростання їх рухових здібностей в процесі розвитку. Так, в одному віковому періоді прогресує сила, в іншому – витривалість і т. д.

Цей період характеризується різкою зміною поведінки дітей. Учитель має значний вплив на дитину. Заняття проводиться у невеликих групах, протягом короткого періоду часу, у атмосфері повної довіри.

2.1.6. Орієнтовні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

Метання гольф м'яча SNAG у круглу ціль SNAG Булсай з відстані 1 м із 5 спроб (попадань): хлопці дівчата	1 жодного попаданя	2 1	3 2	4 3
«Човниковий біг» з використанням футбольного м'яча SNAG 4x9 м (с) хлопці дівчата	14,8 15,4	14,2 14,7	13,6 14,1	Результат, вищий за безпечний рівень
Біг без м'яча 30 м (с): хлопці дівчата	більше 7,0 більше 7,3	7,0 7,3	6,3 6,8	результат, вищий за норму
Стрибок у довжину з місця (см): Хлопці дівчата	85 75	95 85	100 90	Результат, вищий за безпечний рівень

2.2. Організація і планування оздоровчого та навчально-тренувального процесу (другий рік навчання)

2.2.1. Загальні положення

При заняттях слід уникати ранньої спеціалізації дітей, та виокремленні найкращих. Учителю має сприяти розвитку дружніх стосунків, формуванню умовних навичок. Вказівки мають бути конкретними. Заняття мають проходити в ігровій формі, з практичною спрямованістю, позитивним емоційним супроводом.

2.2.2 Теоретична підготовка

Теоретична підготовка вирішує такі завдання:

- ознайомлення з місцем українського гольфу на сучасному етапі розвитку європейського спорту, ознайомлення з традиціями українського гольфу та біографіями видатних гольфістів України;
- більш детальне вивчення правил гри гольф (SNAG);

- попередження спортивного травматизму, правилами безпеки;
- ознайомлення терміном -спортивний режим;
- вивчення тактичних індивідуальних вмій та навичок;
- оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю.

2.2.3. Фізична підготовка

Зміст навчального матеріалу програми з фізичної підготовки

Вправи для рук і плечового поясу. З різних вихідних положень (в основній стойці, на колінах, сидячи, лежачи) – згинання і розгинання рук, обертання, махи, відведення і приведення, ривки одночасно обома руками і різночасна, теж саме під час ходьби і бігу.

Вправи для ніг. Підняття на носки; згинання ніг в тазостегнових суглобах; присідання; відведення; приведення і махи ногою в передньому, задньому і боковому напрямках; випаді, пружинисті похитування в випаді; підскоки з різних вихідних положень ніг (разом, на ширині плеч, одна попереду іншої і т. д.); згинання і розгинання ніг у змішаних висах і упорах; стрибки.

Вправи для шиї та тулуба. Нахили, обертання, повороти голови; нахили тулуба, кругові обертання тулуба, повороти тулуба, підняття прямих і зігнутих ніг в положенні лежачи на спині; із положення лежачи на спині перехід в положення сидячи; змішані упори в положенні обличчям і спиною вниз; кут з вихідного положення лежачи, сидячи і в положенні вису; різні поєднання цих рухів, використання Снеппера для покращення цих рухів.

Вправи для всіх груп м'язів. Можуть виконуватися з короткою або довгою скакалкою, гантелями з вагою 1,5 і 2 кг, м'ячами SNAG, резиновими амортизаторами, та з використанням Снеппера, Снегометіка, Снагазу та щіткою ролер.

Вправи для розвитку сили. Вправи з подоланням власної ваги: підтягування з вису, віджимання в упорі, присідання на одній і двох ногах. Подолання ваги і опору партнера. Перенесення і перекладання вантажу. Лазіння по канату, жердині, драбині. Перетягування канату. Вправи на гімнастичній стінці. Вправи з м'ячами SNAG.

Вправи для розвитку швидкості. Повторний біг по дистанції від 30 до 60 метрів зі старту і з ходу з максимальною швидкістю. Біг по нахиленій площині вниз. Біг за лідером (більш швидкий спортсмен). Виконання загальнорозвиваючих вправ в максимальному темпі. Біг з м'ячем SNAG до цілі Булсай.

Вправи для розвитку гнучкості. Загальнорозвиваючі вправи з широкою амплітудою рухів. Вправи з допомогою партнера (пасивні нахили, відведення ніг, руки до межі, міст, шпагат). Вправи зі Снеппером: нахили і повороти тулуба з різними положеннями предметів (вгору, вперед, вниз, за голову, на спину); переступання і перестрибування. Вправи на гімнастичній стінці, гімнастичній лавці.

Вправи для розвитку спритності. Різнострамовані рухи рук і ніг. Перекиди вперед, назад, в сторони з місця, з розбігу і зі стрибку. Перевороти вперед, в сторони, назад. Стійка на голові, руках і лопатках. Стрибки з підкидного містка. Стрибки на батуті. Вправи в рівновазі з використанням Хупклоків. Жонглювання двома м'ячами SNAG. Метання м'ячів в рухливу і нерухливу ціль (костюм СНЕГмен і Булсай). Влучення в ціль після виконання ударів з ролером та лоунчером.

Вправи типу «смуга перешкод»: з перелазанням, пролазанням, перестрибуванням, перекидами, з різними переміщеннями, перенесенням декількох предметів одночасно (від трьох до чотирьох футбольних м'ячів SNAG), ловінням і метанням м'ячів. Гра в футбогольф, в теніс великий (за спрощеними правилами) і малий (настільний), в волейбол, в бадмінтон.

Вправи для розвитку швидкісної-силових якостей. Стрибки в висоту через перешкоди, планку, в довжину з місця, багаторазові стрибки з ноги на ногу, на двох ногах. Перестрибування предметів (лавок, м'ячів та інше), «чехарда». Біг і стрибки по координаційної сходи. Естафети комбіновані, з бігом, стрибками, метаннями з використанням Хупклоків, ролеррам та булсаїв. Групові вправи з одним або двома м'ячами.

Вправи для розвитку загальної витривалості. Біг рівномірний і змінний на 100, 200, метрів. Крос на дистанції для дівчат до 500 м., для хлопців до 700 м. Дозований біг по пересіченій місцевості від 5 хв. Плавання з урахування і без урахування часу. Рухливі ігри та естафети. Спортивні ігри на час: баскетбол, футбогольф (для хлопців і дівчат).

2.2.4. Технічно-тактична підготовка

Завданнями технічної підготовки на другому році навчання є: формування основ гри гольфу (SNAG); оволодіння елементами техніки SNAG, рухливі ігри з елементами гольфа.

Засвоєння елементів техніки:

- Повтор техніки стійки гольфіста
- Повтор техніки хвату ключки

- Повтор техніки використання Хупкловів
- Повтор техніки удару – ролу
- Виконання удару - чіп (Додаток 5);

Одночасно з опануванням техніки гольфу вивчаються найпростіші засоби тактичної підготовки.

Засвоєння елементів тактичних дій як індивідуальних так і групових:

- Підготовка до гри
- Вибір ключки
- Контроль швидкості удару
- Оволодіння емоціями
- Поєднання в грі техніки удару ролл та чіп

Групові дії

- Гра в команді
- Парна гра з вмінням прийняття колективного рішення

2.2.5. Психологічна підготовка

Протягом цілорічної підготовки застосовуються методи, що сприяють вдосконаленню моральних рис характеру дитини, і прийоми психічної регуляції і саморегуляції.

Акцент в розподілі засобів і методів психічної підготовки вирішальною мірою залежить від індивідуальних особливостей дитини, задач їх індивідуальної підготовки, направленості тренувальних занять.

Особистісний розвиток дітей – одна з основних задач учителя. Високий професіоналізм педагога сприяє формуванню у дитини здібності вибудовувати своє життя в межах життя гідної людини.

2.2.6. Орієнтовні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

Метання гольф м'яча SNAG в круглу ціль з відстані 3 м із 5 спроб (попадань):				
хлопці	1	2	3	4
дівчата	жодного попадання	1	2	3
«Човниковий біг» з футбольним м'ячем SNAG 4x9 м (с)				Результат, вищий за безпечний рівень
хлопці	14,8	14,2	13,6	
дівчата	15,4	14,7	14,1	
Біг без м'яча 30 м (с):				результат, вищий за норму
хлопці	більше 6,0	5,8	5,5	
дівчата	більше 6,5	6,3	5,8	
Стрибок у довжину з місця (см):				Результат, вищий за безпечний рівень
Хлопці	85	95	100	
дівчата	75	85	90	

2.3. Організація і планування оздоровчого та навчально-тренувального процесу (третій рік навчання)

2.3.1. Загальні положення

На третьому році навчання дитина починає проявляти соціальні стосунки, з зацікавленістю працює у групі, здатна дотримуватись правил гри. Більшість дітей можуть варіативно кидати м'яч (жорстко, м'яко, на точність), влучно та свідомо використовувати ключки для ударів, ловити/кидати під час руху, стрибати на одній або двох ногах, конкурувати і брати участь в змаганнях.

2.3.2 Теоретична підготовка

Теоретична підготовка вирішує такі завдання:

- ознайомлення з досягненням українських гольфістів;
- ознайомлення з амплуа гравців;
- вивчення правила безпечної поведінки на ігровому майданчику;
- вивчення правил гри SNAG;
- більш детально вивчення тактичних індивідуальних та групових взаємодій;

- попередження спортивного травматизму;
- оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю

2.3.3. Фізична підготовка

Зміст навчального матеріалу програми з фізичної підготовки (третій рік навчання)

Вправи для рук і плечового поясу. З різних вихідних положень (в основній стойці, на колінах, сидячи, лежачи) – згинання і розгинання рук, обертання, махи, відведення і приведення, ривки одночасно обома руками, теж саме під час ходьби і бігу.

Вправи для ніг. Підняття на носки; згинання ніг в тазостегнових суглобах; присідання; відведення; приведення і махи ногою в передньому, задньому і боковому напрямках; випади, пружинисті похитування в випаді; підскоки з різних вихідних положень ніг (разом, на ширині плеч, одна попереду іншої і т. д.); згинання і розгинання ніг у змішаних висах і упорах; стрибки, стрибки у глибину з висоти до 40 см з м'яким приземленням.

Вправи для шиї та тулуба. Нахили, обертання, повороти голови; нахили тулуба, кругові обертання тулуба, повороти тулуба, підняття прямих і зігнутих ніг в положенні лежачи на спині; із положення лежачи на спині перехід в положення сидячи; змішані упори в положенні обличчям і спиною вниз; кут з вихідного положення лежачи, сидячи і в положенні вису; різні поєднання цих рухів, використання Снеппера для покращення цих рухів.

Вправи для всіх груп м'язів. Можуть виконуватися з короткою або довгою скакалкою, гантелями з вагою 1,5 і 2 кг., м'ячами SNAG, мішками з пісочком, резиновими амортизаторами, та з використанням Снеппера, Снегометіка, Снагазу та щіткою ролер.

Вправи для розвитку сили. Вправи з подоланням власної ваги: підтягування з вису, віджимання в упорі, присідання на одній і двох ногах. Подолання ваги і опору партнера. Перенесення і перекладання вантажу. Лазіння по канату, жердині, драбині. Перетягування канату. Вправи на гімнастичній стінці. Вправи з м'ячами SNAG.

Вправи для розвитку швидкості. Повторний біг по дистанції від 30 до 60 метрів зі старту і з ходу з максимальною швидкістю. Біг по нахиленій площині вниз. Біг за лідером (більш швидкий учасник). Виконання загальноорозвиваючих

вправ в максимальному темпі. Біг з гольф м'ячем SNAG та футбольним м'ячем SNAG до цілі Булсай.

Вправи для розвитку гнучкості. Загальнорозвиваючі вправи з широкою амплітудою рухів. Вправи з допомогою партнера (пасивні нахили, відведення ніг, руки до межі, міст, шпагат). Вправи зі Снеппером: нахили і повороти тулубу з різними положеннями предметів (вгору, вперед, вниз, за голову, на спину); переступання і перестрибування. Вправи на гімнастичній стінці, гімнастичній лавці.

Вправи для розвитку спритності. Різнострамовані рухи рук і ніг. Перекиди вперед, назад, в сторони з місця, з розбігу й зі стрибку. Перевороти вперед, в сторони, назад. Стійка на голові, руках і лопатках. Стрибки з підкидного містка. Стрибки на батуті. Вправи в рівновазі на гімнастичній лавці, колоді. Жонгливання двома гольф м'ячами SNAG. Метання м'ячів в рухливу і нерухливу ціль (костюм СНЕГмен і Булсай). Влучення в ціль після виконання ударів з ролером та лоунчером. Метання після перекидів, поворотів.

Вправи типу «смуга перешкод»: з перелазенням, пролазанням, перестрибуванням, перекидами, з різними переміщеннями, перенесенням декількох предметів одночасно (від трьох до чотирьох футбольних м'ячів SNAG), ловінням і метанням м'ячів. Гра в футбогольф, в теніс великий (за спрощеними правилами) і малий (настільний), в волейбол, в бадмінтон.

Вправи для розвитку швидкісної-силових якостей. Стрибки в висоту через перешкоди, планку, в довжину з місця, багаторазові стрибки з ноги на ногу, на двох ногах. Перестрибування предметів (лавок, м'ячів та інше), «чехарда». Біг і стрибки по координаційної сходи . Естафети комбіновані, з бігом, стрибками, метаннями з використанням Хупклоків, Роллерам та Булсаїв. Групові вправи з одним або двома м'ячами.

Вправи для розвитку загальної витривалості. Біг рівномірний і змінний на 100, 200, метрів. Крос на дистанції для дівчат до 800 м., для хлопців до 1 км. Дозований біг по пересіченій місцевості від 7 хв. Плавання без урахування часу. Їзда на велосипеді. Рухливі ігри та естафети. Спортивні ігри на час: 3х3 баскетбол, міні-футбол (для хлопців і дівчат).

2.3.4. Технічно-тактична підготовка

Завданнями технічної підготовки є: формування амплуа гравців; оволодіння елементами техніки та тактики гольфу (SNAG), рухливі ігри з елементами гольфу.

Засвоєння елементів техніки:

- Повтор техніки стійки гольфіста

- Повтор техніки хвату ключки
- Повтор техніки використання Хупкловів
- Повтор техніки удару – ролу
- Повтор техніки удару - чіп
- Техніка виконання удару – пітч (Додаток б);

Одночасно з опануванням техніки гольфу вивчаються найпростіші засоби тактичної підготовки.

Індивідуальні дії

- Розуміння дистанції до цілі для обрання правильного удару
- Вміння тримати контроль над власними емоціями для одержання найкращого результату
- Вибір необхідної швидкості удару для одержання найкращого результату
- Вміння концентруватися на своїх діях
- Поєднання трьох ударів під час проходження лунки – пітч, чіп, ролл

Командні дії у нападі

- Командна гра
- Парна гра на найкращій удар

2.3.5. Психологічна підготовка

Вирішальна роль соціальних показників у виборі інтересів у спортивній діяльності. Спортивно-етичне виховання. Психічна підготовка в процесі систематичного заняття. Формування в процесі занять моральних понять, оцінок і суджень. Виховання відчуття відповідальності в колективі і перед колективом. Загальна і спеціальна психічна підготовка. Ініціативність, самостійність і творче відношення до своєї діяльності. Регуляція рівня емоційного стану. Основні прийоми створення готовності до конкретного змагання. Ідеомоторні, аутогенні і подібні психологічні методи.

2.3.6. Орієнтовні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

Метання гольф м'яча SNAG в круглу ціль з відстані 4 м із 5 спроб (попадань):	Г			
хлопці	1	2	3	4
дівчата	жодного попадання	1	2	3
«Човниковий біг» з використанням футбольного м'яча SNAG 4x9 м (с)				результат, вищий за «достатній»
хлопці	12,8	11,2	10,6	
дівчата	14,4	12,7	11,1	
Біг без м'яча 30 м (с):				результат, вищий за «достатній»
хлопці	більше 6,5	6,0	5,5	
дівчата	більше 6,8	6,3	5,8	
Біг з веденням м'яча ключкою Роллер 30 м (с):				результат, вищий за «достатній»
хлопці	більше 7,8	7,5	7,0	
дівчата	більше 8,0	7,8	7,5	
Стрибок у довжину з місця (см):				результат, вищий за «достатній»
Хлопці	140	150	160	
дівчата	120	130	140	

2.4. Організація і планування оздоровчого та навчально-тренувального процесу (четвертий рік навчання)

2.4.1. Загальні положення

В цьому етапі навчання дитина здатна до вивчення та формуванню стійкого інтересу до предмету «фізична культура» та гри у гольф, розвитку відповідних ігрових здібностей, умінь та навичок. Відбувається орієнтація учнів на допрофільне вивчення та обрання у подальшому спортивного профілю.

2.4.2 Теоретична підготовка

Теоретична підготовка вирішує такі завдання:

- ознайомлення з досягненням українських гольфістів;
- ознайомлення з амплуа гравців;
- вивчення правила безпечної поведінки на ігровому майданчику;
- вивчення правил гри SNAG;
- більш детально вивчення тактичних дій у грі;
- індивідуальні тактичні дії;
- групові тактичні дії;
- попередження спортивного травматизму;
- оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю.

2.4.3. Фізична підготовка

Зміст навчального матеріалу програми з фізичної підготовки (четвертий рік навчання)

Вправи для рук і плечового поясу. З різних вихідних положень (в основній стойці, на колінах, сидячи, лежачи) – згинання і розгинання рук, обертання, махи, відведення і приведення, ривки одночасно обома руками і різночасна, теж саме під час ходьби і бігу.

Вправи для ніг. Підняття на носки; згинання ніг в тазостегнових суглобах; присідання; відведення; приведення і махи ногою в передньому, задньому і боковому напрямках; випади, пружинисті похитування в випаді; підскоки з різних вихідних положень ніг (разом, на ширині плеч, одна попереду іншої і т. д.); згинання і розгинання ніг в змішаних висах і упорах; стрибки, стрибки у глибину з висоти до 40 см з м'яким приземленням.

Вправи для шиї та тулуба. Нахили, обертання, повороти голови; нахили тулуба, кругові обертання тулуба, повороти тулуба, підняття прямих і зігнутих ніг в положенні лежачи на спині; із положення лежачи на спині перехід в положення сидячи; змішані упори в положенні обличчям і спиною вниз; кут з вихідного положення лежачи, сидячи і в положенні вису; різні поєднання цих рухів, використання Снеппера для покращення цих рухів

Вправи для всіх груп м'язів. Можуть виконуватися з короткою або довгою скакалкою, гантелями з вагою 1,5 і 2 кг., м'ячами SNAG, мішками з пісочком, резиновими амортизаторами, та з використанням Снеппера, Снегометіка, Снагазу та щіткою ролер.

Вправи для розвитку сили. Вправи з подоланням власної ваги: підтягування з вису, віджимання в упорі, присідання на одній і двох ногах.

Подолання ваги і опору партнера. Перенесення і перекладання вантажу. Лазіння по канату, жердині, драбині. Перетягування канату. Вправи на гімнастичній стінці. Вправи з м'ячами SNAG різного розміру.

Вправи для розвитку швидкості. Повторний біг по дистанції від 30 до 60 метрів зі старту і з ходу з максимальною швидкістю. Біг по нахиленій площині вниз. Біг за лідером (більш швидкий учасник). Виконання загальнорозвиваючих вправ в максимальному темпі. Біг з м'ячем SNAG до цілі Булсай.

Вправи для розвитку гнучкості. Загальнорозвиваючі вправи з широкою амплітудою рухів. Вправи з допомогою партнера (пасивні нахили, відведення ніг, руки до межі, міст, шпагат). Вправи зі Снеппером: нахили і повороти тулубу з різними положеннями предметів (вгору, вперед, вниз, за голову, на спину); переступання і перестрибування. Вправи на гімнастичній стінці, гімнастичній лавці.

Вправи для розвитку спритності. Різностямовані рухи рук і ніг. Перекиди вперед, назад, в сторони з місця, з розбігу і зі стрибку. Перевороти вперед, в сторони, назад. Стійка на голові, руках і лопатках. Стрибки з підкидного містка. Стрибки на батуті. Вправи в рівновазі на гімнастичній лавці, колоді. Жонглювання двома гольф м'ячами SNAG. Метання м'ячів в рухливу і нерухливу ціль (костюм СНЕГмен і Булсай). Метання після перекидів, поворотів. Влучення в ціль після виконання ударів з ролером та лоунчером.

Вправи типу «смуга перешкод»: з перелазенням, пролазанням, перестрибуванням, перекидами, з різними переміщеннями, перенесенням декількох предметів одночасно (від трьох до чотирьох футбольних м'ячів SNAG великого розміру), ловінням і метанням м'ячів. Гра в футбогольф, в теніс великий (за спрощеними правилами) і малий (настільний), в волейбол, в бадмінтон.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Стрибки в висоту через перешкоди, планку, в довжину з місця, багаторазові стрибки з ноги на ногу, на двох ногах. Перестрибування предметів (лавок, м'ячів та інше). Біг і стрибки по координаційної сході. Естафети комбіновані, з бігом, стрибками, метаннями з використанням Хупклоків, ролеррам та булсаїв. Групові вправи з одним або двома м'ячами.

Вправи для розвитку загальної витривалості. Біг рівномірний і змінний на 100, 200, метрів. Крос на дистанції для дівчат до 1000 м., для хлопців до 1200 м. Дозований біг по пересіченій місцевості від 7 хв. Плавання без урахування часу. Їзда на велосипеді. Рухливі ігри та естафети. Спортивні ігри на час: 3х3 баскетбол, міні-футбол (для хлопців і дівчат)

2.4.4. Технічно-тактична підготовка

Завданнями технічної підготовки є: формування амплуа гравців; оволодіння елементами техніки та тактики міні гандболу, рухливі ігри з елементами міні гандболу.

Засвоєння елементів техніки:

- Повтор техніки стійки гольфіста
- Повтор техніки хвату ключки
- Повтор техніки використання Хупклоків
- Повтор техніки удару – ролу
- Повтор техніки удару - чіп
- Повтор техніки удару – пітч
- Техніка виконання удару – лоунч (Додаток 7);

Індивідуальні дії

- Розуміння дистанції до цілі для обрання правильного удару
- Вміння тримати контроль над власними емоціями для одержання найкращого результату
- Вибір необхідної швидкості удару для одержання найкращого результату
- Вміння концентруватися на своїх діях
- Поєднання ударів під час проходження лунки – пітч, чіп, ролл та лоунч
- Філософія гри з полем

Групові взаємодії

- Командна гра;
- Парна гра на найкращий м'яч;

2.4.5. Психологічна підготовка

Психічна підготовка дітей молодшого віку складається з:

- загальнопсихічної підготовки (цілорічної),
- психічної підготовки до змагань і керування нервово-психічним відновленням займаючихся.

Загальна психічна підготовка передбачає формування особистості учня і міжособистісних відношень, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій і психомоторних якостей.

2.4.6. Орієнтовні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Метання гольфових м'ячів СНЕГ (великого та маленького розміру) за голови у круглу мішень з відстані 6 м із 5 спроб (попадань): хлопці дівчата	1 жодного попадання	2 1	3 2	4 3
«Човниковий біг» з використанням футбольного м'яча СНЕГ 4х9 м (с) хлопці дівчата	12,8 14,4	11,2 12,7	10.6 11.1	результат, вищий за «достатній»
Біг без м'яча 30 м (с): хлопці дівчата	більше 6,5 більше 6,8	6,0 6,3	5,5 5,8	результат, вищий за «достатній»
Біг з веденням м'яча ключкою Роллер 30 м (с): хлопці дівчата	більше 7,8 більше 8,0	7,5 7,8	7,0 7,5	результат, вищий за «достатній»
Стрибок у довжину з місця (см): Хлопці дівчата	140 120	150 130	160 140	результат, вищий за «достатній»

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З дитячого гольфу (SNAG)

Правила гри з дитячого гольфу SNAG

1. Гра SNAG дозволяє відтворити справжню гру в гольф в будь-якому місці, будь-кому. Тут справжні ключки замінені на спеціально розроблені ключки, так звані ігрові, але дуже близькі за своєю конструкцією до справжніх. М'ячі безпечні і не летять далеко, а замість лунки (ямки) використовується спеціальний прапор - Флегстік. Сенс гри полягає в тому, щоб за меншу кількість ударів дійти до прапора і приліпити м'яч до Флегстіку за допомогою ключки. Гра може складатися з декількох лунок, тобто декількох проходжень відстані від старту до Флегстіка.
2. Щоб почати гру, мінімально необхідно мати Флегстік, 2 ключки (лаунчер і ролер), стартовий килимок - Лаунч Пед з підставкою Ті, пару м'ячів.
3. М'яч завжди запускається з килимка Лаунч Пед ключкою - лаунчером. У зоні перед прапором використовується тільки ключка-роллер.
4. На старті, порядок стартових ударів гравці визначають самостійно. Усі наступні удари, робить гравець, чий м'яч знаходиться далі від прапора.
5. Якщо після удару м'яч потрапив у незручне місце для подальшого продовження гри, гравець може взяти свій м'яч і пересунути його на відстань, що не перевищує довжину однієї ключки-лаунчер без зменшення дистанції до мішені. У зоні перед прапором, коригувати положення м'яча - заборонено.
6. Якщо гравцеві недостатньо відстані, рівної довжині однієї ключки, він зі штрафним очком направляється до найближчої зручної для лаунч точки (ця точка не повинна бути ближче до мішені) і продовжує гру з цієї точки у відповідності з правилом номер 3.
7. Якщо м'яч виходить за зазначені межі, гравець направляється в точку, де м'яч вийшов за межі, і зі штрафним очком продовжує гру з цієї точки відповідно до правила номер 3
8. При втраті м'яча, гравець направляється до точки, найближчої до місця, де був загублений м'яч (ця точка не повинна бути ближче до мішені), і зі штрафним очком продовжує гру з цієї точки у відповідності з правилом номер 3
9. Якщо в зоні перед прапором на шляху м'яча знаходиться м'яч іншого гравця, найближчий до мішені м'яч тимчасово замінюється монеткою або іншим плоским предметом, щоб інший гравець міг

продовжувати гру. Потім м'яч повертається на позначене монеткою місце.

10. Проходження лунки вважається закінченим тоді, коли м'яч гравця прилипнув до мішені Флегстік.
11. Гра вважається закінченою, коли останній гравець закінчив проходження фінальної лунки.

Правила підрахунку балів:

1. За кожен удар по м'ячу нараховується одне очко.
2. Промахи і випадкові торкання м'яча не беруться до уваги.
3. Коли м'яч приклеєний до мішені, тобто останній удар виконаний, очки підсумовуються.
4. Переможцем вважається гравець з найменшою кількістю очок.
5. Оптимальне число гравців для кожної мішені - три людини.
6. При цьому для кожного Флегстіка заздалегідь встановлюється базова кількість очок («пар» в гольфі), яке в середньому потрібно досвідченому гравцеві на вашому полі.

Правила безпеки:

Все спорядження SNAG розроблено фахівцями таким чином, щоб виключити найменші ризики. Однак для безпечної і комфортної гри, гравець повинен дотримуватися простих заходів обережності.

1. Відразу ж після гри необхідно прибрати ключки лаунчер і ролер в сумку СНЕГбег.
2. Обов'язкове дотримання мінімальної дистанції між гравцями - 2,5 м
3. Все обладнання призначене тільки для гри в СНЕГ. Забороняється використовувати його для ударів по гольф-м'ячу, каменю та іншим твердим предметів.
4. Лаунчер використовується тільки для ударів з килимка Лаунч Пед.
5. Категорично забороняється стояти позаду гравця, що виконує або підготовлюваного зробити удар.

6. Особливу уважність і обережність слід проявляти при грі поблизу доріг, вулиць і будинків.
7. Перед скоєнням будь-якого удару, будьте обережні, щоб не потрапити м'ячем у знаходиться поблизу гравця. При ударах лаунчером необхідно подивитися вперед і переконатися, що до гравця перед вами не менше 45 метрів.
8. Якщо м'яч наближається до іншого гравця на небезпечну відстань, необхідно попередити його окриком «М'яч»
9. SNAG, як і справжній гольф гра, яка вимагає дотримання певного етикету і правил. Проявляйте повагу до інших гравців. Не створюйте зайвого шуму і не кричіть.
10. При будь-якій дії з ключкою, завжди озирайтеся навколо, щоб переконатися, що ви нікого не зачепите.
11. Гру слід припинити, якщо інші гравці роблять небезпечні маніпуляції зі спорядженням.
12. Навчальні інструменти використовувати тільки за призначенням.

Приклади організації міні лунки SNAG

1. “Пар 3” – бажана кількість ударів 3 до мішені. Дистанція до прапора не більше 32 метрів або 35 великих кроків. Хороший гравець повинен одним ударом лаунча добити до зони навколо прапора, та приклеїти м'яч до прапора за 2 удари.
2. “Пар 4” - бажана кількість ударів 4 до мішені. Дистанція до прапора не більше 55-78 м метрів або 60-85 великих кроків. Хороший гравець повинен двома ударами лаунча добити до зони навколо прапора, та приклеїти м'яч до прапора за 2 удари.
3. “Пар 5” - бажана кількість ударів 5 до мішені. Дистанція до прапора не більше 82-110 м метрів (3 лаунча та 2 рола)
4. “Пар 6” – чотири лаунча та 2 рола (128-146 м)

Список рекомендованої літератури

1. Офіційний сайт SNAG в Україні www.snag-ua.com
2. Федерація Гольфа України www.ukrgolf.org

Додатки

Додаток 1

(2.1.4. Технічно-тактична підготовка. Засвоєння елементів техніки: Стойка гольфіста)

			
<p>Лоунч: 1. ноги разом, носки вказують на центр стартового килимка 2. маленький крок в сторону лівою ногою 3. Великий крок в сторону правою ногою. М'яч буде розташовуватися по лінії внутрішнього ребра лівої стопи</p>	<p>Пітч: 1. ноги разом, носки вказують на центр стартового килимка 2. маленький крок в сторону лівою ногою 3. Маленький крок в сторону правою ногою. М'яч буде розташовуватися точно посередині стійки</p>	<p>Чіп: 1. ноги разом, носки вказують на центр стартового килимка 2. маленький крок в сторону лівою ногою, друга нога на місці. М'яч буде розташовуватися по лінії внутрішнього ребра правої стопи</p>	<p>Рол: 1. ноги разом, носки вказують на центр стартового килимка 2. маленький крок в сторону лівою ногою 3. маленький крок в сторону правою ногою. М'яч буде розташовуватися точно посередині стійки</p>

Інструкція складена для правшів. Для лівшів ноги міняються місцями.

Додаток 2

(2.1.4. Технічно-тактична підготовка. Засвоєння елементів техніки: Основи хвата ключки лоунч)

			
пальці правої руки тримають ключку перед корпусом, рукоятка спрямована вниз до кісточок	пальці лівої руки охоплюють кінець рукоятки, великий палець розташований на жовтих точках	права рука ковзає вниз і охоплює рукоятку відразу над пальцями лівої руки	палець лівої руки ховається в долоню правої руки, а великий палець правої руки розташований на червоних точках

Ключова фраза: "Лівий на жовте - разом! - правий на червоне!"

Додаток 3
**(2.1.4. Технічно-тактична підготовка. Засвоєння елементів техніки:
 Основи хвата ключки ролера)**

			
<p>пальці правої руки тримають ключку перед корпусом, рукоятка спрямована вниз до кісточок</p>	<p>пальці лівої руки охоплюють кінець рукоятки, великий палець розташований на жовтих точках</p>	<p>права рука ковзає вниз і охоплює рукоятку відразу перед пальцями лівої руки</p>	<p>великий палець ставиться на червоні точки, при цьому великий палець нижньої руки долонею не накривати, і рукоятка не ховається під долонями.</p>

Ключова фраза: "Лівий на жовте - разом! - правий на червоне!"

Додаток 4

(2.1.4. Технічно-тактична підготовка. Засвоєння елементів техніки: Виконання удару – рол)



1. Розташуйте м'яч на землі, вказівною стрілкою до мішені
2. Прийміть стійку для удару - рол
3. Нагніться до м'яча, зігніть коліна і сфокусуйте погляд на м'ячі.
Мішень на голівці роллера розташована за стрілкою на м'ячі
4. Низький замах на 7 годин - "Тік"
5. Виконайте удар на 5 годин - "Так"

Рух при виконанні рола нагадує хід маятника годин

Ключова фраза "Штовхай з 7 на 5 - Тік-так"

Додаток 5
**(2.2.4. Технічно-тактична підготовка. Засвоєння елементів техніки:
Виконання удару - чіп)**



1. Розстеліть стартовий килимок, жовта стрілка вказує на мішень
2. Покладіть м'яч на мітку Ті на килимку, стрілкою у напрямку до мішені
3. Прийміть стійку для удару чіп
4. Нагніться до м'яча, зігніть коліна, погляд на м'ячі, мішень на голівці ключки розташований за точкою на м'ячі
5. Зробіть замах на 8 годин
6. Утримуючи прямі руки, виконайте низький удар на 4 години

Прийом чіп використовується для виконання удару м'яча, при якому час м'яча в повітрі менше, ніж він котиться по землі. При цьому траєкторія аналогічна кидку м'яча в боулінгу.

Ключова фраза: "8 на 4 - Тік-так!"

Додаток 6

(2.3.4. Технічно-тактична підготовка. Засвоєння елементів техніки: Техніка виконання удару – пітч)



1. Розстеліть стартовий килимок, жовта стрілка вказує на мішень
2. Покладіть м'яч на мітку Ті на килимку, стрілкою у напрямку до мішені
3. Прийміть стійку для удару пітч
4. Нагніться до м'яча, зігніть коліна, погляд на м'ячі, мішень на голівці ключки розташований за стрілкою на м'ячі
5. По колу зробіть замах на 9 годину, поставте зап'ястя в сильну позицію L
6. виконайте удар, довівши ключку до 3 годин, при цьому утримувати прямо руки на виході

Прийом пітч використовується для виконання такого удару, при якому м'яч проводить більше часу в повітрі, ніж на землі. Траєкторія польоту нагадує дугу, яка утворюється, коли м'яч посилається від низу до верху, приземляється в зоні близько прапора і підстрибує в напрямку до мішені.

Ключова фраза: “9L на 3, руки прямо”

Додаток 7

(2.4.4. Технічно-тактична підготовка. Засвоєння елементів техніки: Техніка виконання удару – лоунч)



1. Розстеліть стартовий килимок, жовта стрілка вказує на мішень
2. Покладіть м'яч на мітку Ті на килимку, стрілкою у напрямку до мішені
3. Прийміть стійку для удару лоунч
4. Нагніться до м'яча, зігніть коліна, погляд на м'ячі, мішень на голівці ключки розташований за стрілкою на м'ячі
5. По колу зробіть замах на 9 годину, поставте зап'ястя в сильну позицію L
6. Руки продовжують виконувати замах на 10 годин, потім роблять паузу
7. Руки роблять мах і удар по м'ячу, приходять в положення 3 години
8. Руки знову утворюють L
9. Мах закінчується в положенні 2 години.

Пояснення деяких значень у гольфі

- Ролл** - короткий удар – кочення м'яча по відношенню до прапора (аналог патта в гольфі)
- Чіп** - удар з низькою траєкторією польоту м'яча, який виконують біля гріна.
- Пітч** - короткий удар з високою траєкторією польоту м'яча.
- Лоунч** - найбільший за траєкторією удар та польот м'яча. Це самий дальній удар, з максимальною амплітудою замаха, удара та вихода. Перед його виконанням необхідна додаткова розминка.
- Ті (tee)** - підставка для м'яча яку використовують під час виконання першого удару.
- SNAG** - “починаємо грати в гольф”, спеціальна навчальна система розроблена для легкого та веселого вивчення гольфу.
- Флегстік** – кінцева ціль, яка являє собою флаг, стійку та основу з липучкою.
- Лоунч – пед** - стартовий килимок, який використовується тільки з ключкою лоунчер.
- Роллерама** – ціль для тренування ролу та чіпа.
- Ролербраш** – спеціальна щітка для ключки роллер, яка допомагає розвинути правильне нанесення удару. «Малювання» лінії по землі вчить робити плавні рухи.
- Снегазу** - ефективний пристрій, який подає звуковий сигнал для відпрацювання кута між руками і кистями під час виконання пітччу.
- Снегометік** - розроблений для навчання контролю над кистю та рукою (виконання патті і чіпів).
- Снепер** – навчає координації кистей, рук і тіла (різні вправи). Якщо стрічка подала різкий звук на зразок пострілу, то це означає правильне використання кистей під час удару.

Хупклок – спеціально розроблений обруч, на якому вказані ті ж цифри, що і на циферблатах годинників. Нумерація визначає положення м'яча, а колір відповідає різним видам ударів і свінгу.

Булсай – кругла надувна мішень Bullseye Target™ спочатку використовується для виконання чіпів і пітчів.

«пар» - це кількість ударів, яку гравець повинен зробити на одній лунці. Система підрахунку очок SNAG дозволяє вибрати цікавий формат гри як для гравців молодшого, так і старшого віку.